قراءة في رخصة تدريب

كرة القدم

(C)

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية

شعلان، إبراهيم
قراءة في رخصة تدريب كرة القدم (C)/ إعداد: د. سلطان منصور أحمد بديري/ ط ١ / القاهرة:
مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٧م.
ص؛ ١٧×٢٤سم
تدمـــــك:
رقم الإيداع:

دار النشـــــر: مركز الكتاب للنشر
عنـــوان الكتـــاب: قراءة في رخصة تدريب كرة القدم (C)
اسـم المؤلـف: د. سلطان منصور أحمد بديري
رقـم الطبعـة: الأولى
تـاريـخ الطبـع: ٢٠١٧



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية بلوك ١٨ قطعة ١ - حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢ - ٢٣٥٢٢٠٩٥
فاكس :٢٣٥٢٢١٥٤ - ٢٢٦٣٦٨٥٠

E.mail: markazelkitab@hotmail.com

كرة القدم

(C)

إعداد

د. سلطان منصور أحمد بديري

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠١٧



﴿ ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ ۝١ خَلَقَ ٱلۡإِنسَٰنَ مِنۡ عَلَقٍ ۝٢ ٱقۡرَأۡ وَرَبُّكَ ٱلۡأَكۡرَمُ ۝٣ ٱلَّذِي عَلَّمَ بِٱلۡقَلَمِ ۝٤ عَلَّمَ ٱلۡإِنسَٰنَ مَا لَمۡ يَعۡلَمۡ ۝٥ ﴾

سورة العلق آية (1 - 5)



إهداء

إلى والدتي الغالية

سلطان منصور



المقدمة

يتضمن هـذا الكتاب تصور لمحتـوى الدورة التدريبيـة (C) التي يشرف على اقامتها الاتحادات العربية لكرة القدم، إذ يتعرض بشـكل عام إلى عدة موضوعـات أساسـية عامة للتعرف عـلى الموضوعات الهامـة في مجال كرة القدم، فقد تعرض في الفصل الأول إلى مهنة التدريب موضحا دور المدرب وواجباتـه التدريبيـة، كما تعـرض إلى كل المعلومات التي تسـاعد عـلى التدريب في المراحل السـنية المتقدمة، ثـم تطرق المؤلف في الفصل الثـاني لتدريب البراعم الناشـئين بما تحتويه من موضوعـات تتضمن مراحل النمـو المختلفة وأيضا مراحل تدريب البراعم والناشـئين في كرة القدم بالاضافة إلى جوانب اكتشاف الموهبة والصفات التي تتوفر في لاعب المستقبل.

ثـم عرض المؤلـف في الفصل الثالث العوامل الأساسـية للأداء والتي تشـمل الجانب البدني والمهـاري والخططـي والعقلي، فقد تم التعرض لهـذه الموضوعات وشرحهـا في ضوء متطلبات المدرب للقيام بالعملية التدريبية على أكمل وجه.

وأخيرا قام المؤلف بالتطرق إلى بعض الموضوعات الهامة في مجال الصحة العامة والتي تشمل الأجهزة الحيوية للجسـم والتغذية للاعبين وايضا اصابات الملاعب، فقد تم اعطاء فكرة عامة عن هذه الموضوعات وما تحتويه من معلومات أساسية يحتاجها المدرب في عمله اليومي.

عمومـا يحتوي هذا الكتاب في مضمونه على أسـس هامة يجـب أن يتفهمها المدرب ليتعرف على العديد من المفاهيم الخاصة بالتطبيق العملي خلال المراحل العمرية المختلفة.

د. سلطان منصور بديري

المحتويات

المحتوى	صفحة
الأية القرآنيـة	5
الإهـداء	7
المقدمة	9
المحتويات	11
الفصل الأول: مهنة التدريب	13
أولًا: مهنة التدريـب	15
ثانيًا: المدرب المـربي	16
ثالثًا: المسـؤليات الإدارية في التدريب	18
رابعًا: مراحل التدريـب	19
خامسًـا: تنظيم وحدة التدريب	20
سادسًـا: طرق التدريب	20
سـابعًا: خطط التدريب	21
ثامنًا: الاتصال في التدريـب	23
الفصل الثاني: تدريب البراعم والناشئين	27
أولًا: أسس تدريب البراعم والناشـئين	29
ثانيًا: مراحل النمو وخصائص للبراعم والناشـئين	33
ثالثًا: إرشـادات فنية لتدريب البراعم والناشئين	40
الفصل الثالث: عنـاصر الأداء	43

أولًا: اللياقـة البدنيـة 45
ثانيًا: المهارات الأساسـية 58
ثالثًا: خطط اللعـب 102
رابعًا: مبادىء اللعـب 114
خامسًا: السمات النفسـية والمهارات العقلية 116
سادسًـا: عملية إتخاذ القرار وحل المشـكلات 117
الفصل الرابع: الصحة العامة 121
أولًا: الأجهزة الحيوية في الجسـم 123
ثانيًا: التغذية للاعبي كرة القـدم 132
ثالثًا: اصابات الملاعـب 138
قائمة المراجع 141

الفصل الأول

مهنة التدريب في كرة القدم

أولا: مهنة التدريب.

ثانيا: المدرب المربي.

ثالثا: المسؤليات الإدارية في التدريب.

رابعا: مراحل التدريب.

خامسا: تنظيم وحدة التدريب.

سادسا: طرق التدريب.

سابعا: خطط التدريب.

ثامنا: الاتصال في التدريب.



الفصل الأول

مهنة التدريب في كرة القدم

أولاً: مهنة التدريب

1- التدريب:

هــو عملية التوافق بين سلســلة من الواجبــات المخطط والمبرمجه بجــدول زمني وقد صمم لتهيئة اللاعب والفريق لتحسين الأداء التنافسى.

2- المدرب:

المقصود بالمدرب «المدير الفني» وهو الذى يدير و يأخذ على عاتقه المسئولية التدريبية كاملــة، وهو المعلم الذى يمتلــك المعرفة والمهارة فى التطبيق العملى و يقوم بتحســين اللياقة البدنية، والمحفز الذى له الدور الإيجابي فى تهيئة اللاعبين نفســياً، وأيضا المربى الذي يطبق مبــدأ الثــواب والعقاب على اللاعبين، وكذلــك التلميذ الذي يرغب فى الإســتماع والتعليم، والصديــق التربوى فى تعامله مع اللاعبين، والذي يملك أيضــا الدراية فى التحليل والتقييم، أما مدرب اللياقة البدنية فهو الذي يساعد فى عملية التدريب من ناحية اللياقة البدنية فقط حسب توجيه المدرب.

3- العلوم التي يحتاجها المدرب في عمله:

أساســيات علم التشريح، علم النفس الريــاضى، الإصابات الرياضيــة، الإدارة الرياضية، مبادئ علم الحركة.

4- الصفات الإيجابية للمدرب:

القيادة، قوة الشخصية، الطموح، المصداقية، الأمانة فى العمل، الإبداع، مرشد تربوى يشارك الآخرين بالقرارات

4- الصفات السلبية للمدرب:

الحساسية فى الإنتقاد، المبالغة فى الإنتقاد، عدم الولاء، غير منظم وغير مهتم بعمله، أنانى.

5- واجبات المدرب:

- إدارة التدريب.
- إعداد فريق للمنافسات.
- تدريب اللاعبين المميزين.
- العمل الجماعي.
- تنمية وتطوير الجوانب الخططية.
- التواصل مع اللاعبين والجهاز الفني والإداري والطبي والصحافة والمشجعين.

ثانيا: المدرب المربي

1- المدرب المربي:

هـو المعلم الذي يمتلك العلم والمعرفه والتأهيل الكافي الذي يساعد على تعزيز التعلم عن طريق اللعب والمرح في نفس الوقت، حيث أن اللعب يعتبر أفضل طريقة لتنمية القدرات لدى اللاعب بهدف تجاوز المخاوف وأخذ المبادرة والمجازفة والإبداع.

وفي حقيقة الأمر فإن المدرب المربي غير مطالب بان يكون على دراية بتفاصيل كرة القدم، وإنما مطالب بأن يكون مدركا ومتمكنا من الأهداف المطلوب تحقيقها حيث أن الفوز والهزيمة

لا قيمـة لهما مقابل القيم الإجتماعية والانسـانية التي يحملها تعليم كـرة القدم في طياته مثل حب العطاء والعناية بالأخر ومشاركته الفرحه بهدف تكوين المواطن الصالح واندماجه مع المجتمع.

أ- مهارات المدرب المربي:

- القدرة على إستقطاب الأطفال الذين يرغبون في تعلم ممارسة كرة القدم.
- الخبرة والدراية بخصائص النمو للمراحل العمرية.
- المهارات التنظيمية في إعداد الوحدات التدريبية والبطولات والدورات.
- المعرفة بالمعلومات الأساسية والخطوات التعليمية لمهارات كرة القدم.

ب- نصائح و إرشادات لمدرب المربي:

- استمتع بالعمل مع الأطفال وكن متحمسا.
- تعرف على الأطفال وكن قريب منهم.
- إستمع للاطفال وكن ومرجعا لهم.
- ابحث عن الطريقة المثلى للتواصل معهم.
- إزرع فيهم الثقة والطمأنينة والمساواة بينهم.
- قم بالتعليم والتدريس من خلال التشجيع والتحفيز.
- ركز على الجانب الإيجابي وقم بتنمية روح الفريق.

ج- واجبات المدرب المربي:

- تدريب الفئات السنية المختلفة.
- يعمل المدرب المربي منفرداً أو مع مساعد.
- تشكيل وتطوير اللاعبين البراعم حسب مراحل النمو.



- استعمال المباريات لإنتقاء اللاعبين و إكتشاف الموهوبين.
- القيام بالتدريب الفردى والجماعي.
- التواصل مع المدير الفنى والمدرب فى النادى.
- التواصل مع المدرسة والوالدين والأفراد.

ثالثا: المسؤليات الإدارية في التدريب

يجب أن يتمتع المدرب بالمعرفة والدراية الجيدة فى اللعبة وبكيفية تعليم اللاعبين، كما يجب أن يكون مبدعا وذو إمكانية لكسب اللاعبين، وأيضا صبوراً ومثابراً، وفيما يلي عرض لأهم المسؤليات الإدارية في التدريب:

1- التخطيط:

يتطلب تخطيط التدريب القيام بالأعمال التالية:

- ❑ وضع جدول مباريات الموسم.
- ❑ عمل برنامج التدريب السنوي.
- ❑ صياغة أهداف الموسم الرياضي.
- ❑ عمل الترتيبات اللازمة لمعسكر الإعداد.

2- التنظيم:

يتطلب تنظيم التدريب اتباع التعليمات التالية:

- ❑ أن يكون التدريب مبسط يساعد على الأداء بشكل جيد وفعال.
- ❑ أن يكون التدريب في ظروف تشبه المباريات إلى حد ما.
- ❑ الاهتمام بالتحضير والإستعداد للوحدة التدريبية وتهيئة جميع وسائلها.
- ❑ توزيع عدد اللاعبين الذين يشاركون فى التدريب بشكل سليم.
- ❑ الوضع في الإعتبار المساحة التدريبية (ملعب كبير، نصف ملعب...).

3- التقويم:

يتطلب التقويم إتباع التعليمات التالية:

- أن يدون المدرب االملاحظات بواقعية.
- أن يبحث المدرب عن النقاط الفنية التى تؤدى إلى فشل الأداء.
- أن يتعرف المدرب على أخطاء اللاعبين و يصححها حال وقوعها.
- إيجاد الحلول لتلك الأخطاء بالأداء والحركة.
- التأكد من تنفيذ التدريب بكل كفاءة وأداء فعال.

رابعا: مراحل التدريب

يمـر اللاعب في التدريب بعدة مراحل تشـتمل على فئات عمرية بأعـمار محددة، و يتناول التدريب في كل مرحلة أهداف تتطلب التوسع بها لكل فترة عمرية معينة وفقا لما يلي:

جدول (1)

مراحل التدريب

المرحلة	الفترة	العمر	الهدف
الأولى	التعليمية	(8 - 10) سنة	تعليم الحركة والاستمتاع. اكتشاف الكرة.
الثانية	قبل التدريب	(10 - 14) سنة	تنمية المهارة.
الثالثة	التدريبية	(14 - 18) سنة	التدريب الفني.
الرابعة	التدريب الأساسى	(18 - 22) سنة	التدريب البدنى والخططي. التدريب العقلي والذهني.

خامسا: تنظيم وحدة التدريب

يجب عند تنظيم وحدة التدريب مراعاة النقاط التالية:

1- الهدف من التدريب: بدني، خططي (فردى - جماعى)، مهاري.

2- مكان التدريب: معرفة مكان التدريب وحجمه ومساحته (ملعب كامل، نصف ملعب).

3- مدة التدريب: يجب معرفة المدة مسبقاً وبالتفصيل لكل أجزاء التدريب.

4- عدد اللاعبين:

- اللاعبين جميعاً يشتركون فى التدريب.
- أن يكون التدريب ذو هدف حقيقى.
- إعطاء اللاعبين الأدوار الواقعية فى التدريب.
- إيصال الوحدة التدريبية إلى ظروف مشابهة للمباريات.

5- الإمكانيات:

- تهيئة كل ما يتعلق باحتياج الوحدة التدريبية (تخطيط الملعب، الكرات، لوحة شرح، علامات).
- العمر، الخبرة، نوعية و إمكانية اللاعب.

سادسا: طرق التدريب

العملية التدريبية مبنية على التنظيم والإختيار الأمثل لتعليم اللاعبين التمارين المناسبة بغرض تنمية الجوانب الفنية والتكتيكية، وتعني عملية التدريب «فن التدريب ومعرفة الخطأ وتصحيحه باستخدام التدريبات الخاصة التي تساعد على تعليم اللاعبين»، و يعتمد تطوير

طرق التدريب على توافر: (العمر المناسب، وجود عدد كافي من اللاعبين، القدرة على تنفيذ المطلوب، التطور والتقدم الملموس في الأداء، والإستيعاب السريع للتعليمات)، ويكون تنفيذ طرق التدريب من خلال مايلي:

- التدريب الفنى (بدون مجهود جسمانى وبدون خصم).
- التدريب المهارى (بوجود خصم وظروف مباريات متغيرة و إتخاذ القرار الملائم).
- استخدام مباريات خاصة لتنمية اللياقة البدنية (تكون مناسبة بعدد اللاعبين مع تطبيق القوانين المناسبة).
- استخدام ألعاب بشروط معينة لتحسين اللياقة والمهارة تشمل مجموعتين بعدد متساوى أو غير متساوى من اللاعبين لتدريب فرد أو مجموعة (مثال لمسة، لمستين أو أكثر).
- تدريب الفريق بعدد من (12 - 18) لاعب فقط لتنمية الجوانب الخططية (بالإمكان تقليص عدد اللاعبين وليس وظائفهم).
- تدريبات مراكز اللعب التي تتضمن التركيز على نقاط ضعف اللاعب خلال التدريب قبل المباراة بيوم.
- التدريب على خطط اللعب مثل الهجمة المرتدة.
- تدريب الهجوم والدفاع باستخدام (11×11) ووضع طريقة لعب للفريق.

سابعا: خطط التدريب

1- الجوانب الفنية:

أ- الأهداف التدريبية:

- تنمية السيطرة على الكرة تحت الضغط والسرعة والتعب.
- تنمية السيطرة على الكرة بوجود منافس.

ب- المنهجية التدريبية:

- استخدام المواقف (1×1).
- استخدام التمرينات الفردية والثنائية.
- استخدام التمرينات المبسطة.
- استخدام التمرير من خلال (الدوائر، المنافسات، المباريات).
- استخدام أجزاء الجسم لتنمية التوافق وجميع الحركات المهارية.

2- **التحركات الخططية:**

أ- الاهداف التدريبية:

- التدريب على الخطط الدفاعية والهجومية.
- التدريب على التغير السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس.
- التدريب على تغيير سرعة اللعب.
- الأداء التكتيكى الفردى (واجبات المراكز).
- الربط بين الجوانب التكتيكية لخطوط اللعب (الدفاع، الوسط، الهجوم).
- استخدام اللعب فى المنطقة كأساس للمفهوم التكتيكى.

ب- المنهجية التدريبية:

- استخدام مواقف مباريات حقيقية (1×1)، (2× 2)، (4 × 4) إلى(9×9).
- استخدام مواقف تدريبية من خلال التقسيمات مع تغير سرعة اللعب.
- استخدام مواقف متنوعة لتحسين التركيز ومهارات مشتركة.
- استخدام التكرار فى التدريب بدون خصم وبوجود خصم وسرعة فى التنفيذ.

- استخدام تغير مراكز اللاعبين.
- استخدام اللعب بزيادة عددية ونقص عددى.

3- انسجام اللاعب بالفريق:

أ- الاهداف التدريبية:

- التدريب على مراكز اللعب وربطها بطرق اللعب.
- التدريب على التنوع الخططي.
- التدريب على التغييرات الخططية.

ب- المنهجية التدريبية:

تستخدم التمرينات التالية لتحسين الانسجام بين اللاعبين:

- تمرينات الخطوط بواسطة (10 - 11) لاعب.
- الهجوم ضد مدافعين أو العكس (6 × 7) أو (7 × 6).
- مباراة مع تعليمات خاصة.
- استعمال التحليل والفيديو.

ثامنا: الاتصال في التدريب

- ❑ يعرف الاتصال بأنه «عملية نقل المعلومات والأفكار والمهارات بواسطة رموز».
- ❑ أي حركة أو تصرف خلال التدريب تحتاج إلى اتصال.
- ❑ المدرب الناجح هو الذي يجيد عمليات الاتصال ويكون متصلاً جيداً عند توصيل المعلومات وتلقيها بينه وبين اللاعبين خلال وحدة التدريب أو قبلها أو بعدها.
- ❑ أغلب حالات فشل المدربين تكون نتيجة ضعف أو إخفاق عمليات اتصال المدرب.



- يجب على المدرب أن يكون متصلاً جيداً ومؤثراً عند شرح وجهات النظر إلى المسئولين أيا كان مستواهم.
- يعتمـد نجاح المدرب على المهارة في الاتصال الايجابي باللاعبين، والصحافة، والإداريين، وأولياء الأمور والجمهور وتشمل عملية الاتصال على مايلي:

1- أبعاد الاتصال:

- الاتصال مع الآخرين بالصوت والإشارة.
- تعبير الوجه والإشارة باليد والكلام.
- لاتصال بدون استخدام الصوت بنسبة (70 %) .

2- محتوى الاتصال:

تحتوي عملية الاتصال بين المدرب واللاعبين على ما يلي:

- الفكرة المراد توصيلها.
- تشكيل الفكرة لتوصل رسالة معينة.
- طريقة التوصيل.

والمحتوى: هو الجوهر أما **العاطفة (الحركة)**: هى التعبير بحركة أو الشـعور بخصوص المحتوى والذى عادة ما يكون شفوياً، ولا تكون العاطفة (الحركة) لفظية والتي يعبر عنها بالمعادلة التالية:

المرسل: يرسل + إشارة = المحتوى

المستقبل: يستقبل + بدون إشارة = العاطفة (الحركة)

3- إرسال الرسالة:

المدربون يحتاجون إلى المهارة في إرسـال الرسـائل واضحة ، كذلك إلى الاسـتماع وفهم تفاعـل واتصال اللاعبين بهم، ويعتمد إرســال الرسـالة على رغبة المـدرب فى فهم الاتصال

والقبـول مـن الآخرين في وجود علاقة إحـترام متبادلة و يتطلب ذلك: أن تكون الرسـالة محـددة وواضحـة، أن لا يكـون المدرب دائمـاً قاضياً (يحـدد الصحيح، يحـدد الخطأ، يقيم اللاعبين)، و يتطلب اتصال المدرب باللاعبين ارسالة الرسائل التالية:

- يطلـب المـدرب من اللاعبين إظهـار قدرتهم عـلى التحكم بعواطفهم أثنـاء اللعب، وعليه هو أيضاً أن يظهر هذه القدرة بصورة رسمية.
- يطلب المدرب من اللاعبين إظهار الإحترام المتبادل.
- يؤكد المدرب على أهمية اللياقة مع جعل نفسه قدوة فى هذا المجال.
- يعمل المدرب على رفع ثقة اللاعب بنفسه وتقديره لذاته.
- يقدم المدرب وعد بجائزة للاعبين ثم يفى بوعده.

4- الإصغاء أثناء الاتصال:

يتم تنمية مهارة الاصغاء لدى المدرب من خلال اتباع التعليمات التالية:

- التركيز على الإصغاء أى أنك تعى ذهنياً ما قيل.
- التعود على الاصغاء.
- عندما تصغى أبحث عن مضمون الرسالة وليس التفاصيل.
- تجنب مقاطعة اللاعبين.
- إحترم حق اللاعبين فى إبداء الرأى.
- اظهار الاحترام والتقدير لما يقال.

5- تطوير الاتصال غير اللفظى:

هناك عدة أساليب للاتصال غير اللفظي:

- استخدام حركة الجسم وتشمل (حركة اليد، الرأس، القدم، وباقى الجسم).



- استقبال الرسالة.
- فهم الرسالة (القدرة على فهم الرسالة).
- الإستجابة للرسالة.

6- فاعلية الاتصال بين المدرب واللاعب:

يكون الاتصال فعال بين المدرب واللاعب من خلال مايلي:

(1) وضوح الرسالة فالمحتوى ربما يكون خاطئاً بالنسبة للوقوف أو الصوت، مما يتطلب مراعاة وضعية الجسم والوقوف السليم (المسافة بين المدرب وبين الآخرين)، واستخدام الصوت المناسب لكل موقف.

(2) اختيار الوقت المناسب لتوصيل الرسالة.

(3) اصغاء اللاعب إلى الرسالة.

(4) فهم اللاعب للرسالة يتطلب بعض الأحيان استخدام السلوك المؤثر مثل (التربيت على الكتف، سلامة اليد، وضع اليد على كتف اللاعب).

(5) تطبيق اللاعب للرسالة بالشكل المطلوب.

7- مهارات الاتصال:

وفيما يلي نتعرض لمهارات الاتصال المرغوبة والتي يجيدها المدرب وكيفية تطويرها:

- التعاون والصدق بخصوص المعلومات الرياضة.
- تطبيق العدل والثبات على المبدأ.
- التعامل بدافئ وود متقبلاً من الآخرين.
- التعامل بفعالية وتلقائياً وانفتاح.
- التعامل بإيجابيه.

الفصل الثاني

تدريب البراعم والناشئين

أولا: أسس تدريب البراعم والناشئين.

ثانيا: مراحل وخصائص النمو للبراعم والناشئين.

ثالثا: إرشادات فنية لتدريب البراعم والناشئين.



الفصل الثاني

تدريب البراعم الناشئين

أولا: أسس تدريب البراعم والناشئين

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية للناشئين، ومهمة المدرب هنا هو إستثارة حماس ووعي الناشىء حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب، ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة. ويجب أن توضع في الاعتبار أثناء تدريب الناشئين النقاط التالية: (التدريب بشدة متوسطة، التكرار، تبسيط تعلم المهارة، الواقعية فى التطبيق، الحماية من الإصابات، الإستشفاء السريع)، الأمر الذي يتطلب مراعاة مايلي:

1- الهدف من التدريب:

يهدف تدريب الناشئين إلى إعداد وتهيئة الناشىء للوصول إلى المستويات الرياضية العالية المناسبة لخصائص مرحلته السنية ومميزاته الفردية وإمكانية التطوير البيولوجي لديه، وبمقدرته على التلائم والتكيف لمتطلبات المستويات العالية وبناء قاعدة ثابتة لتلك المستويات تشمل تدريب كل من المبتدئين والمتقدمين وهي مرحلة بنائية.

ولابد أن تخصص مجموعة الأهداف من خلال مدى تحقيق اللاعبين للأهداف الأولية قبل بداية الموسم والتي حددتها كذلك ما تعلموه من قبل في الموسم الماضي، ولابد أن تحتوي تلك الفترة على القدرات الضرورية اللازمة لتحقيق الأهداف المحددة، ولابد من التتابع المنطقي

الجيد وهذا هام لتعلم وممارسة المهارات بالإضافة إلى الترتيب النموذجي لتتابع تلك المهارات، وهذه الأهداف يجب أن تتضمن إجراءات منطقية وتنظيمية.

وحتى يمكن التغلب على أولوية التمرين المنفرد للعناصر الفنية ولتحقيق المفهوم أو الفكر الحديث لكرة القدم توجد صور تدريبية كثيرة تتضمن المفهوم الأساسي لكرة القدم وهو تحقيق الأهداف، ومن أبرز الأهدف التي يتعامل معها المدرب أثناء تدريب الناشئين هي:

- التغيير الدائم للأداء الأفضل.
- التغيير الدائم فى التفكير والتطبيق الأفضل.

2- أساليب تدريب البراعم والناشئين:

تضفي لعبة كرة القدم على ممارستها البهجة والسرور والمتعة، ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجري والحركة والمناورات، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها في أي مكان كلما سنحت لهم الفرصة بذلك. ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال الطفولة باللعب والنشاط البدني الحر. ونحن نرى للاسف الشديد أن عدد مرات تدريب الناشئين في الأندية ليس بالقدر الكافي، ويضاف إلى ذلك أن وحدات التدريب قد لا تكون على المستوى المطلوب مما لايضفي البهجة والسرور والمتعة التي يجدها الناشىء في اللعب الحر خارج النادي مع أقرانه، الأمر الذي يتطلب استخدام الأساليب التالية:

- الممارسة: تعلم العادات الجيدة والغير جيدة .
- التدريب: التوجيه والمراقبة وتعلم العادات والصفات الجيدة.

3- بناء دافعية التدريب:

مفتاح دافعية لاعبيك هي أن تفهم إحتياجاتهم، وأنت كمدرب يجب أن تسأل نفسك دائما هل وافيت حاجاتهم أم لا, ومن المعروف أن اللاعبين يستمروا في هذا النوع من الرياضة طالما شعروا أن حاجاتهم لبيت من خلال التدريب.

ولكي تساعد الناشئين ليحسنوا من دافعيتهم نحو لعبة كرة القدم لابد أن تفهم أولا لماذا يشترك البعض و يستمر ولماذا يتوقف البعض عن المشاركة، وبناء على الأبحاث التي تمت مع البراعم والناشئين المشاركين في كرة القدم ظهرت الأسباب الحقيقة وراء مشاركتهم اللاعب فيما يلي: (الحصول على المتعه، الإثارة، تحسين المهارات الجديدة منها، النجاح والفوز، اللعب مع الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة).

و يستطيع المدرب التأثير على دافعية اللاعبين وذلك بمساعدتهم على إشباع حاجاتهم المشتركة من خلال المشاركة في الرياضة. فهناك مكافأت تكون محفزة للاعبين في أوقات مختلفة منها المكافات الخارجية كالتذكارات والجوائز وكلمات المدح ومنها المكافأت الداخلية التي تتكون داخل نفس اللاعب مثل الشعور بالرضا النفسي والقدرة والنجاح في اللعب, وما على المدرب سوى تهيئة الظروف في التدريب والمباريات كي يتيح الفرصة لكل لاعب في الحصول على هذه المكافأت, ومن عوامل الإرتقاء بمستوى البراعم والناشئين مايلي:

- ❑ وجود الحافز والتشجيع.
- ❑ محاولة تقليد اللاعبين البارزين والتأثر بهم.
- ❑ معرفة الأداء الجيد والسيئ (التوجيه والمراقبة وتعلم الصفات الجيدة).
- ❑ الدعم والمساندة من عدة جهات مثل (المدرب، العائلة، النادى،الإدارة).

4- متطلبات تطوير أداء البراعم والناشئين:

يرتكز تدريب الناشئين على تطوير الإستعداد للأداء وتنمية القدرات العامة، بأن يكون التدريب أولا على بناء أساس قوي للقدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق الإعداد العامة، أما مع المتقدمين فيؤكد في التدريب على إتقان الأداء الفني.

ويحتل التدريب الفني والخططي وضعا مركزيا في تدريب لاعبي كرة القدم، ولأن درجة إتقان المهارات الفنية والخططية لها دور حاسم في الوصول فيما بعد إلى أعلى أداء في كرة القدم، يكون من الضروري إكساب و إعطاء مبادئه الأساسية بانتظام وبأهداف محددة في تدريب الناشئين.

ويجب على المدرب التأكد من أن كل موضوع من موضوعات المحتوى يساهم في تحقيق الهدف التعليمي بفاعلية من أي خيارات أخرى، كما يساهم في توليد إهتمامات وحماس اللاعبين عند تعلمهم، و إذا وجد المدرب أن أحد هذه الموضوعات التي تم وضعها غير مناسبة للاعبين فعليه حذفها من القائمة أو تبديلها، ومن المتطلبات التي يجب أن توضع في الإعتبار لتطوير أداء الناشئين مايلي:

- ❏ تنمية اللياقة البدنية.
- ❏ بعض الأمور الفنية والمهارية.
- ❏ التعرف على السلوك التربوى والأخلاقى.
- ❏ المعرفة والفهم من خلال الشرح والتوضيح.

5- تنظيم برامج التدريب:

يقصد بتنظيم البرامج ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقا لأهداف وأغراض الخطة، أي أن يكون هناك اتصال و إستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحجات التدريب المتتالية وتهدف عملية تنظيم البرامج إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين على أسس علمية، وأيضا تحقيق الحالة التدريبية وفقا لما تهدف اليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

ولابد أن يبنى برنامج كرة القدم على الأسس والمبادىء العلمية بالدرجة الأولى والتي تم التوصل اليها في هذا المجال. و يستمد هدف البرنامج من هدف الخطة، كما أن من الأهمية أن يكون هدف الرنامج قابل للتحقيق، وأن لا ينفصل هدفه عن محتواه. وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في إختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل بدائل التدريب والتعلم كما يساعد بفاعلية في القيام بعملية التقويم. فتنظيم الأنشطة داخل البرامج التدريبية يعتمد في الأساس على عدة عناصر منها: تنظيم حمل التدريب بكل جوانبه من حيث مكوناته ودرجاته ودوراته على كافة فترات ومراحل وأسابيع ووحدات التدريب، وكذلك توزيع أزمنة التدريب لكل جزئية من جزئيات الإعداد داخل البرنامج. وتعتمد نوعية التدريب البدني لدى البراعم والناشئين على التدريبات البدنية التالية:

- التحمل والتدريبات الهوائية.
- التوافق والسرعة.
- القوة المميزة بالسرعة.

وتطبق برامج التدريب بانتظام من خلال إعداد برنامج يشمل على مايلي:

- زيادة عدد التمرين بتدرج والتأكيد على الناحية الفنية.
- تقسيم المراحلة الفنية التدريبية إلى عدة فترات.
- التقييم المستمر للاعب.
- التدريب الفنى الفردى عندما يظهر اللاعب الاهتمام والفهم المطلوب.

ثانيا: مراحل وخصائص النمو للبراعم والناشئين

النمـو سلسـلة متتابعة من التغيرات التـي تهدف إلى اكتمال النضج ومدى اسـتمراره وبدء انحداره، حيث أن النمو لا يحدث فجأة ولا يحدث عشوائيا بل يتطور خطوة اثر أخرى مما ينتج عنه تطور صفات عامة، ويحدث النمو نتيجة للنمو الجسـدي الذي ينمو فيه الحجم والشـكل والـوزن والتكويـن، وكذلك يحدث النمو ككل في المظهر الخارجي العـام وينمو داخليا وفقا لنمـو أعضائه الداخليـة، كما يحدث النمو نتيجة للنمو الوظيفي الـذي ينتج عنه نمو الوظائف الجسـمية والعقلية والإجتماعية لتساير تطور حياة اللاعب وفقا لمتطلبات كل مرحلة عمرية يمر بها.

ويعتـبر التكييف عـلى المحتـوى التدريبى (الحجم، الشـدة، الكثافة) أحد أساسـيات اللياقـة البدنية للتدريب الناجح، ولايعتمد شـكل التدريب عـلى العمر فقط ولكن يعتمد على مراحل النمو والتطور، حيث أن المراحل الأساسية للنمو التى يمر بها اللاعب هى:

جدول (2)

مراحل النمو البراعم والناشئين

المرحلة	العمر	الطول	المواصفات الجسمية والفسيولوجية	السمات النفسية والاجتماعية
قبل البلوغ	6 - 12سنه	أقل 120سم	❏ عمود فقري مرن ❏ نبضات القلب مرتفعه ❏ رشاقه ومرونة جيده	مندفع
البلوغ	11-16سنه	120-150سم	❏ أطراف طويله ❏ أقل رشاقة ومرونة ❏ تحمل السرعة عالي	مزاجي حساس، متناقض
المراهقة	15-19سنه	اكثر من 160سم	❏ العضلات تصل ❏ إلى اقصى تطور ❏ الزيادة في القوة والتحمل	رفض التوجيه والسلطة - معرض للانحراف السلوكي

تبـين مراحل النمو مـدى تحقيق اللاعب لحاجاته واشـباع رغباته وفقا لمسـتويات نضجه وتطور خبراته التي تتناسب مع عمره، حيث أن النمو في مرحلة الطفولة تختلف عنها في مرحلة المراهقة مما يتطلب وضع الحقائق الأساسية عن المراحل العمرية وخصائصها في عين الإعتبار وتوظيفها بما يتناسب مع متطلبات الإعداد المختلفة، وفيما يلي عرض لخصائص النمو وأهداف ومحتوى البرنامج التدريبي في كافة المراحل العمرية للناشئين:

1- المرحلة العمرية أقل من (8) سنوات:

أ- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من (8) سنوات:

- يتمتع اللاعب بدرجة عالية من التوافق العضلي العصبي.
- يتأثر تطور نمو المرونة لمفاصل الجسم بالتمرينات والنشاط الحركي.

- يمتلك اللاعب قدرة عالية على الإبتكار والتقليد.

ب- أهداف البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية من (8) سنوات:

- تشكيل الميل نحو ممارسة كرة القدم.
- اكساب اللاعب العادات الصحية والغذائية المناسبة.
- التعود على الإنتماء للمجموعة.

جدول (3)

محتوى البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (8) سنوات

م	الجانب البدني	الجانب المهاري	الجانب الخططي
1	تعليم الإحماء والتهدئة	تعليم المهارات الحركية	تعليم أساسيات الإنتشار في الملعب
2	تنمية الرشاقة والتوافق	التأقلم مع الكرة (الإحساس)	مقدمة في مراكز اللعب
3	تنمية التوازن	الإستلام والتمرير بأجزاء القدم المختلفة	مبادىء خططية هجومية (1v1)

2- المرحلة العمرية أقل من (10) سنوات:

أ- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من (10) سنوات:

- يزداد تحسن التوافق العضلي العصبي.
- يتحسن التوازن بشكل عام.
- يسعى اللاعب إلى الثقه وتأكيد الذات.

ب- أهداف البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (10) سنوات:

- تنمية روح الفريق والتعاون لتحقيق هدف مشترك.

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة.
- تعليم بعض المبادىء العامة والقوانين.

ج- متطلبات تدريب المرحلة العمرية أقل من (10) سنوات:

- المهارات هى الأساس فى التدريب.
- يتعلم اللاعب بالتجربة وبتصحيح الأخطاء.
- اللاعب حساس ويرغب في الحركة لبناء التوافق الحركي.
- تنظيم التدريب والمباريات يكون فى النادى والمدرسة والأحياء الشعبية.
- تنظيم التدريب فى مساحات صغيرة.
- المساواة فى المعاملة بين اللاعبين من قبل المدرب.
- الجميع يشارك فى التدريب واللعب.
- الابتعاد عن ضغط الفوز والخسارة.
- يتطلب التشجيع المستمر والتدريب المتواصل للاعبين.

جدول (4)

محتوى البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (10) سنوات

م	الجانب البدني	الجانب المهاري	الجانب الخططي
1	التحمل الدوري التنفسي	تطوير الأداء الحركي السليم	تعليم أساسيات الإنتشار
2	تنمية وسرعة رد الفعل	تعليم الجري بالكرة	تعليم المساندة ومراقبة المنافس
3	المرونة والإحماء والتهدئة الصحيحة	تمارين مهارية بدون وجود منافس	مبادىء خططية دفاعية (1v1) مباريات مصغرة (5 4v4-5v)

3- المرحلة العمرية أقل من (12) سنة

أ- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من (12) سنة:

- تطور وظائف الجهاز الدوري التنفسي.
- يتطور سلوك اللاعب من مرحلة التقليد إلى مرحلة الإعتزاز بشخصيته.
- بدء نمو المهارات العقلية (الانتباه، التصور، التركيز).

ب- أهداف البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (12) سنة:

- الإستمرار في تنمية الروح الجماعية.
- زيادة القيم الإجتماعية والتربوية.
- التوسع في شرح القواعد والقوانين.

جدول (5)

محتوى البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (12) سنة

م	الجانب البدني	الجانب المهاري	الجانب الخططي
1	التدريب الهوائية	تعليم المراوغة والخداع والتصويب	واجبات مراكز اللعب
2	تنمية السرعة الحركية وسرعة رد الفعل	تعليم ضرب الكرة بالرأس من الثبات والحركة	المبادىء العامة للعب وأساسيات تنظيم الفريق (3/3/1)
3	التوافق في مجموعات	استخلاص الكرة من المنافس	تمارين تنافسية (1v3-2v5) مباريات مصغرة (6v6-7v7)

4- المرحلة العمرية أقل من (14) سنة

أ- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من (14) سنوات:

- تبدأ عضلة القلب بالنمو.

- يحقق اللاعب معدل تطور للسرعة.
- تطور ملحوظ في المهارات العقلية (الانتباه، التصور، التركيز).

ب- أهداف البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (14) سنوات:

- تنمية القدرة على ضبط النفس.
- التأكيد على الروح الرياضية.
- دراسة متقدمة في قانون اللعبة.

جدول (6)

محتوى البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (14) سنوات

م	الجانب البدني	الجانب المهاري	الجانب الخططي
1	مقدمة في القوة	تطوير ضرب الكرة بالرأس	تعليم الخطط الفردية والجماعية
2	زيادة حجم التدريب التحمل الدوري والتنفسي	تطوير التصويب	خطط المواقف الثابتة والمجموعات الصغيرة (التمريرة الحائطية)
3	التدريب اللاهوائي	تطوير استخلاص الكرة	مباريات مصغرة (8v8-9v9)

يتضح في هذه المرحلة العمرية ما يلي :

- ظهور الفروقات فى عملية النضوج الفكرى والبدنى حيث يصبح اللاعبين فى طور البلوغ مراهقين.
- إحساس اللاعب بالإنتماء والوصول إلى الإنجازات و يدرك تماماً المدح ومكانته الخاصة.
- يختار اللاعب مثله الأعلى و يقلده سلباً و إيجاباً لذلك يجب على المدرب توجيهه بالشكل الأمثل.

- التدريب يجعل اللاعب يتغلب على الصعوبات مثل التغييرات الفيسيولوجية والنفسية والعقلية.
- أن اللاعب يتعلم فى هذه المرحلة التضحية ونكران الذات.

5- المرحلة العمرية أقل من (16) سنة:

أ- خصائص النمو للمرحلة العمرية أقل من (16) سنة:

- يزداد نمو حجم عضلة القلب.
- يزداد نمو العضلات.
- زيادة ضغط الدم.

ب- أهداف البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (16) سنة:

- تعزيز المواقف الإيجابية.
- تربية اللاعب على الثقة بالنفس.
- توعية ثقافية عامة.

جدول (7)

محتوى البرنامج التدريبي في المرحلة العمرية أقل من (16) سنوات

م	الجانب البدني	الجانب المهاري	الجانب الخططي
1	تطوير اللياقة البدنية العامة	الإستمرار في تطوير المهارات الأساسية	مبادىء اللعب الهجومي والدفاعي
2	زيادة الحجم والشدة	مراجعة المهارات السابقة	الخطط الفردية والجماعية
3	تنمية القوة باستخدام ثقل الجسم	زيادة سرعة التدريب بوجود منافس	مباريات مصغرة من (1v1) إلى (11v11)

ثالثا: إرشادات فنية لتدريب البراعم والناشئين

1- اكتشاف المواهب:

يهدف إكتشـاف المواهب إلى الإكتشـاف المبكر لذوي الإسـتعدادات العاليـة من الأداء والتنبـؤ بما يمكـن أن تحققه هذه الإسـتعدادت في المسـتقبل، كما يهـدف إلى توجيه المواهب حسب ميولهم واتجاهتهم واستعداداتهم و إختيار أفضل العناصر منهم لتكوين فريق متجانس سواء في الاندية أو المنتخبات.

واللاعـب الموهوب هـو اللاعب الذي تتوفر لديه الإسـتعدادات والقـدرات الخاصة التي تساعد على جعل أدائه الرياضي أداء متفوقا متميزا عن اللاعب العادي من نفس عمره، وبمعنى أخـر هـو الذي يقوم بأداء حركة لا يسـتطيع الآخرين أدائها حيث أن الموهبة تشـكل نسـبة (20 %) والعمل الجاد (80 %)، ويتطلب إكتشاف المواهب مايلي:

- ❑ توفر طرق متابعة وملاحظة دقيقة تساعد على إكتشاف الموهوبين.
- ❑ تكريس الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب الموهوبين.
- ❑ أن تطور جميع الأندية لاعبيها وتهيئ الظروف الجيدة للتدريب.

جدول (8)

صفات اللاعب الموهوب

م	الصفات البدنية	الصفات المهارية	الصفات الخططية	الصفات النفسية والاجتماعية
1	التكوين الجسمانى (الطول، الوزن، الشكل)	السيطرة على الكرة	الحذر التكتيكى	قائد ومقاتل
2	العمر - المركز	تغيير سرعة الجري	سرعة قراءة مواقف اللعب	الدافعية

م	الصفات البدنية	الصفات المهارية	الصفات الخططية	الصفات النفسية والاجتماعية
3	الانسياب الحركى	تغيير الإتجاه	أخذ المراكز	الرغبة في تحمل المسئوليات
4	سرعة الأداء	التحكم في الكرة	السرعة في إتخاذ القرارات	قوة الشخصية
5	التحمل (هوائى - لاهوائى)	التوازن بين سرعة الإنطلاق ودرجة التحكم بالكرة	الحركات المناسبة	التركيز - التصميم
6	الجرى بقوة، قوة حركية	الهروب من ضغط المنافس	الذكاء الخططي	مبدع - خلاق

2- الإنضباط الفني:

- إعطاء الفرصة الكافية لبدء تمرين الناشئين.
- تنمية المهارة والجوانب الخططية والحلول للاعبين في الدفاع والهجوم.
- تدريب اللاعبين الناشئين على التصويب والكرات الثابتة.
- إعداد التمرينات الخاصة بتطوير المهارات العقلية.
- مشاركة اللاعبين فى حل بعض المشاكل التى تطرأ عليهم فى الملعب.
- تشجيع اللاعبين الناشئين على الاستقلالية والإبداع.
- التأكيد على التركيز والمثابرة والجدية في أداء التدريبات اليومية.
- مكافأة بعض اللاعبين الناشئين على الأداء المتميز.

3- أسباب عدم الاهتمام فى حصة التدريب اليومية:

- أن الهدف من التمرين غير مفهوم.
- أن التمرين سهل أو معقد جدًا.

- ❑ أن التمرين الواحد يأخذ كثير من الوقت.
- ❑ أن تصحيح التمرين غير دقيق وغامض.
- ❑ ليس هناك تشجيع كاف من المدرب.
- ❑ أن الوقت بين تمرين وآخر طويلة.
- ❑ أن المدرب يتسلط على اللاعبين.
- ❑ أن المدرب لا يشجع المبادرات الفردية والمخاطرة.

الفصل الثالث

عناصر الأداء

أولا: اللياقة البدنية.

ثانيا: المهارات الأساسية.

ثالثا: خطط اللعب.

رابعا: مبادئ اللعب.

خامسا: السمات النفسية والمهارات العقلية.

سادسا: عملية إتخاذ القرار وحل المشكلات.



الفصل الثالث

عناصر الأداء

أولا: اللياقة البدنية

تعـد عنـاصر اللياقة البدنية الركيزة الأساسـية التي يبنى عليها مفهـوم الإعداد البدني الذي يهـدف إلى تنمية العنـاصر البدنية العامة والخاصـة، بالإضافة إلى منع الإصابـة, حيث تعتمد منهجية الإعداد البدني للبراعم والناشئين على تنمية عناصر اللياقة البدنية التالية:

1- عنصر القوة:

يقصـد بالقوة العضلية "قدرة العضلة عـلى مواجهة المقاومات المختلفة»، حيث تعتبر القوة العضليـة العنـصر البدني القاعدي لـكل العناصر الأخـرى كالسرعة والتحمل والرشـاقة، مما يشكل أهمية ضمن برامج الإعداد خلال الموسم التدريبي.

وتعتـبر القوة العضليـة أحد عناصر اللياقة البدنية الضرورية لـلأداء في المراحل التدريبية المختلفـة، حيـث تلعب القوة العضلية أيضـا دورا هاما في الوقاية مـن الإصابات التي قد تنتج مـن ضعف المجموعة العضلية في أحد الرجلين، ويعتبر أنسـب الأعمار لتدريب اللاعبين على عنصر القوة سن (15) سنة، وتنقسم القوة العضلية في كرة القدم إلى مايلي:

أ- القوة العظمى (القصوى):

ويقصد بالقوة القصوى «قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها». ومن حيث الجوانب التطبيقية في مجال كرة القدم يتضح أن القوة تستخدم للأداء الحركي من خلال

العمل العضلي الإنقباضي وذلك للتغلب على مقاومة، ومن أمثلة المقاومة للاعب الكرة مقاومة المنافس مثل مايحدث عند مكاتفة المنافس لاستخلاص الكرة أو عندما يضع اللاعب جسمه وفخذه كحاجز لمنع إستخلاص الكرة منه.

ب- قوة مميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

ويقصد بالقوة المميزة بالسرعة «عملية التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية»، وتعتبر القوة المميزة بالسرعة الأكثر استخداما في كرة القدم مقارنة بالأنواع الأخرى؛ حيث تتضح القوة المميزة بالسرعة من خلال الربط بين القوة العضلية في حد ذاتها و إمكانية إخراجها بأقصى سرعة، وتؤدى بالتكرار دون وجود برهة انتظار لتجميع القوى؛ مما يتطلب زيادة عدد التكرارت خلال التمرين لإنتاج أعظم قوة مكتسبة وأن تؤدى تدريبات المقاومة بالسرعة المطلوبة، وتستخدم القوة المميزة بالسرعة في تنفيذ العديد من مهارات كرة القدم مثل الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس والتصويب على المرمى أثناء الوثب.

ج- تحمل القوة:

يقصد بتحمل القوة «إخراج قوة عضلية ضد مقاومات ولفترة طويلة»، وبناء عليه فان استمرار العمل العضلي لأطول فترة زمنية ممكنة تعتمد على مقدار المقاومة التي تواجه العضلة فكلما قلت المقاومة زاد حجم العمل العضلي واستمرت العضلة في العمل لفترات أطول، إذ يلعب تحمل القوة دورا هاما في أداء المهارات التي تتطلب بذل القوة لفترة طويلة مثل المهاجمة والركلات، ويعتبر مطلبا أساسيا لأداء حركات ذات درجة عاليا من الإنقباضات العضلية.

الجوانب الفنية لتنمية القوة:

- ❑ يبدأ التدريب على عنصر القوة لجميع عضلات الجسم وخاصة العليا منها قبل البلوغ من سن (12-14) سنة التي تعتبر مقدمة لتدريب القوة باستعمال وزن الجسم فقط.
- ❑ تستخدم التدريبات بالأثقال بداية من سن (15) سنة مع الالتزام بالدقة فى أداء التدريب.

- تبدأ تدريبات التقوية العامة للرجلين والجانبين والبطن والرقبة والذراعان من بداية فترة الأعداد وتستمر لفترة لا تقل عن أسبوعين ثم تبدأ تدريبات التقوية الخاصة في الزيادة التدريجية في فترة الأعداد الخاص.
- ينصح بأن تكرر جلسات تدريب القوة من (3) مرات في الأسبوع خلال فترة الإعداد العام.
- تستمر تدريبات التقوية الخاصة في فترة المنافسات وتقل في الفترة الانتقالية ليكون الاهتمام نحو التقوية العامة فقط.

2- عنصر التحمل:

يقصد بالتحمل «أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بايجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدرة المطلوبة طوال المباراة»، حيث يعتبر التحمل من العناصر البدنية الأساسية التي يبنى عليها عناصر بدنية أخرى في مجال كرة القدم، ويستخدم التحمل للإشارة إلى العنصر البدني الذي يتطلب الأداء المتكرر لفترة طويلة، ويساعد على الإقتصاد في المجهود العضلي والأداء بأعلى مستوى وأقل مجهود ممكن، كما يساعد التحمل على أداء المتطلبات البدنية والمهارية والخططية التي تتطلب أداء مجهود غير منتظم على فترات متقطعة من التدريب والمباريات، الأمر الذي يتطلب تنمية التحمل الذي تساعد على الأداء لأطول فترة ممكنة، ويقسم أغلب الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم التحمل إلى نوعين:

أ- تحمل عام:

يقصد بالتحمل العام «الاستمرار في أداء عمل بدني بحمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات بما يؤثر إيجابيا على الأداء التخصصي لكرة القدم»، حيث يعتبر التحمل العام القاعدة الأساسية التي يتأسس عليها اكتساب الأنواع الأخرى من التحمل، ويلعب التحمل العام دورا في إحداث التأثيرات المختلفة على الخصائص الفيسولوجية، كما

يساعد على التكيف مع شدة الأحمال التدريبية، الأمر الذي يتطلب تنمية عنصر التحمل بإستمرار حيث أن التأثيرات الفيسولوجية تنخفض مع مرور الزمن وقلت التدريب.

ب- تحمل خاص:

يقصد بالتحمل الخاص «القدرة على الأداء الفني بدرجة عالية من الاتقان ولفترة طويلة»، حيث يعتبر التحمل الخاص الأساس الذي يبنى عليه متطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي، ويقسم التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم إلى مايلي:

ج- تحمل الأداء:

يقصد بتحمل الأداء «قدرة اللاعب على الأداء المهاري والخططي والذي يستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال المباراة بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية ودون أن تظهر عليه أعراض التعب»، ويهدف إلى تنمية المهارات بصورة توافقية ويعتبر الوسيلة الأساسية لإتقان المهارات تحت ضغط المنافس في المباريات، ويلعب تحمل الأداء دورا هاما في تطوير الخصائص الحركية المرتبطة بالأداء المهاري وربطها بالواجبات الخططية وعمل توازن بينهما، إذ يساهم في تطوير التحركات الخططية التي تؤدى بسرعة وتكرار مع فترات راحة صغيرة.

❑ تحمل السرعة:

يقصد بتحمل السرعة «المقدرة على الإحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة»، ويتمثل الفرق بين السرعة الإنتقالية وتحمل السرعة في سرعة أداء التمرين وعدد التكرارات وفترات الراحة بينها، حيث يعتبر التمرين تحمل سرعة اذا كان عدد التكرارات كبير وبسرعة أقل من القصوى، ويلعب تحمل السرعة دورا هاما في مقاومة نقص الأكسجين أثناء قيام اللاعب بواجباته الهجومية والدفاعية، الأمر الذي يتطلب إعطاء جرعات متتالية في التدريب تساعد على احتمال مخلفات التمثيل الغذائي.

❑ الجوانب الفنية لتنمية التحمل:

- أن التحمل يتطور لدى الناشئين الذين يمارسون اللعبة بسهولة من خلال التدريب المستمر بالكرة والتدريب المتقطع والمباريات التجريبية.

- أن التدريب على عنصر التحمل بشـدة متوسـطة تتراوح بين (70 %- 80 %) يساعد في بناء مخزون الأوكسجين وتنمية كفاءة الأجهزة الحيوية والقلب.
- يسـتخدم التدريب الهـوائى لتطوير عنصر التحمل ابتداء من سـن (14 - 15) سـنه بالتدريب المتقطع باستخدام المباريات مصغرة (هوائى-لاهوائى) وبنسبة تتراوح بين (80 % - 90 %).
- يستخدم التحمل الهوائى بشدة عالية فى مرحلة البلوغ وفى هذه المرحلة تكون القدرة على الأداء وتحمل التعب أكبر.
- أن تمرينات تحمل السرعة من (80 - 100م) تسـتخدم ابتداء من سـن (16 - 17) سنة بشدة عالية.
- تبـدأ تدريبات التحمل مـن بداية فترة الأعداد وفى أي وقـت داخل وحدة التدريب اليوميـة وتكـون مـن خـلال تدريبـات الجـري للمسـافات الطويلة وبشـدة حمل متوسطة.
- يمكـن تكـرار جرعـات التدريب الخاصـة بالتحمل مـن (5:4) مرات في الأسـبوع وخاصة في بداية فترة الأعداد.
- يصـل زمن جرعات تدريب التحمـل (60 : 40) دقيقة وخاصة فى بداية فترة الأعداد مع التدرج بالحمل والمسافة من خلال تدريبات الجري.
- عند استخدام أسلوب الحمل الفتري يجب الأخذ بعين الإعتبار الراحة بين التكرارات والمجموعات للاستشفاء الكامل.

3- عنصر السرعة:

يقصـد بالسرعـة «قدرة اللاعب عـلى أداء حركات معينة في أقل زمـن ممكن»، حيث تعتبر السرعة أحد العناصر الأساسية للإعداد البدني التي تساعد في أداء المتطلبات المهارية والخططية بأقل زمن ممكن.

وتعتمد السرعة بصفة عامة على العامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل الألياف العضلية وما يتبع ذلك من تكوين عدد الوحدات الحركية، كما تعتمد على كفاءة الجهازين العضلي والعصبي في تشكيل التبادل السريع بين الإستجابات العضلية والإستجابات العصبية الخاصة بالمدى الحركي لمفاصل الجسم، الأمر الذي يشير إلى أن اهمال التدريب المستمر على عنصر السرعة بأنواعها المختلفة يفقد سرعته مع مرور الزمن.

وبالرغم من التأثيرات المختلفة للسرعة على الأجهزة الحيوية في الجسم إلا أن هناك مفاهيم متعلقة بها لا نستطيع تعميمها على الأداء الحركي، لذا ينبغي عدم تعميم استخدام مصطلح السرعة للحكم عما اذا كان اللاعب سريعا أو بطيئا، وأن يكون لهذه الأحكام تقديرات خاصة بنوع السرعة الذي يرتبط بأداء حركي معين، ونظرا لأن لكل أداء نوعية سرعة خاصة؛ فمن الضروري تحديد نوعية السرعة المرتبطة بطبيعة الأداء والمطلوب تنميتها، وبناء عليه يمكن تحديد أنواع السرعة فيما يلي:

أ- سرعة الانتقال (سرعة العدو):

يقصد بالسرعة الإنتقالية «الإنتقال من مكان لأخر لمسافات محدودة بأقصى سرعة ممكنة»، حيث تعتبر السرعة الإنتقالية من المتطلبات الضرورية لأداء المهارات الحركية التي ترتبط بالإنطلاق السريع والجري لمسافات قصيرة، وتمر السرعة الإنتقالية بعدة مراحل أثناء الأداء تتمثل في البداية والإنطلاق وتزايد السرعة وتثبيت السرعة ثم تناقص السرعة، إذ يصل اللاعب إلى السرعة القصوى بعد حوالي (20م) من تزايد السرعة بمعدل (6-5) ثواني من البدء.

وتتمثل السرعة الإنتقالية في سرعة تغيير الإتجاه، وسرعة العدو أثناء الإنتقال من مكان إلى مكان أخر، وكذلك أثناء العدو السريع بدون كرة لأخذ مكان مناسب في الملعب في حالة الهجوم، وأيضا أثناء العودة السريعة لتغطية في حالة الدفاع، وفي المقابل يتطلب الأداء المهاري قدرا عاليا من السرعة تتمثل في الجري بالكرة أثناء التمرير بين اللاعبين، ويعتمد تنفيذ خطط اللعب على السرعة الانتقالية التي تتمثل في تنظيم الهجمات المرتدة وسرعة تبادل المراكز والتحول من الدفاع إلى الهجوم بكفاءة عالية.

ويمكـن الإشـارة إلى أن الفرق بـين السرعة الإنتقاليـة وتحمل السرعة يتمثـل في سرعة أداء التمريـن وعدد التكرارات وفترات الراحـة بينها، حيث يعتبر التمرين سرعة انتقالية اذا كان عدد التكرارات قليل بأقصى سرعة القصوى.

ب- سرعة الأداء (السرعة الحركية):

يقصـد بسرعـة الأداء «سرعة الإنقبـاض العضلي أثنـاء أداء الحركات الوحيـدة والحركات المركبـة»، حيث تعتبر سرعة الأداء مطلـب لأداء حركة وحيدة أو عدة حركات مركبة ترتبط فسـيولوجيا بالجهـاز العصبي المركزي الـذي يقوم بالإختيـار الدقيق والتنظيم المسـتمر لعمل الوحدات الحركية بهدف تحقيق سرعة عالية في الأداء.

وتعتبر سرعة الأداء العنصر الحاسـم في قطع الكرة مـن المنافس حيث تتوقف سرعة الأداء عـلى مسـتوى مواصفات الأداء الحركي التـي تتمثل في الإنقباض العضـلي لأداء الحركات في أقل زمن ممكن مثل:

- الحركات الوحيدة التي تتطلب الإنقباضات العالية لأداء حركة الحجل والوثب المتكررة لمسافة معينة مثل مهارة ركل الكرة والتصويب.
- الحركات المتشـابهة التي تتطلب أداء حـركات متكررة في زمن معين مثل المشي، الجري بسرعـة ثـم الوقوف، التحـرك لأخذ مـكان جديد، التحـرك لتغطية الزميـل، المراوغة بالكرة.
- الحركات المركبة التي تحتوي على أكثر من مهارة مثل استلام وتصويب الكرة، الدوران ثـم التصويب، الإقتراب ثم الوثب لضرب الكرة بالرأس، الوثب للإسـتلام التمريرات العالية، السيطرة على الكرة ثم التصويب على المرمى.

ج- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

يقصد بسرعة رد الفعل «القدرة على الإستجابة السريعة لمؤثر خارجي»، حيث تعتبر سرعة رد الفعل من المتطلبات الأساسية في فترات ومراحل الاعداد المختلفة، ويرى البعض أن سرعة

رد الفعـل صفة حركية فسـيولوجيا وراثية يمكن تنميتها من خلال اسـتخدام جميع التدريبات التي تحتوي في تركيبها على مثير (سمعي أو بصري) ورد فعل سريع من اللاعب.

وهنـاك أمثلة من اللاعبـين نجد أحدهم بطيئا في السرعة الإنتقاليـة ولكن يتمتع بسرعة رد فعل عالية جدًّا، وبناء على ذلك فإنه ليس من الضروري أن ترتبط سرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى.

وتختلـف سرعة رد الفعل بين اللاعبين تبعا لنوع المهارة المسـتخدمة والموقف الذي يتطلب ذلك، حيث تتضح في حسن تصرف اللاعب لأداء مهارة من المهارات الأساسية مثل التصويب المفاجيء على المرمى، التمرير السريع من لمسـة واحدة، السـيطرة على الكرة بجزء من أجزاء الجسم، خروج الحارس من المرمى في توقيت مناسب.

وتتمثل أيضا في القدرة على التصرف السليم في الوقت المناسب مثل السرعة في ايقاف الخداع الذي يقوم به المنافس والاستجابة لتغيير مسار الكرة وفقا للمواقف المتغيرة وكذلك في الكرات السريعة غير المتوقعة التي تتطلب سرعة اتخاذ القرار في لعب الكرة.

الجوانب الفنية لتنمية السرعة:

- يتطلب التدريب على عنصر السرعة فى سـن مبكر من (9 - 13) سـنة بمسـافات صغيرة من (10 - 20م) وفترات راحة قصيرة باسـتخدام تمرينـات قفز الحبل، الخطوات، تغيير الاتجاه، التدريب بالكرة .
- تسـتخدم مع الناشـئين (10 - 12) سـنة أحبال القفز والدوائر لتطويـر مرونة العضلة والسرعات والخطوات السريعة.
- تعطى تمرينات القفز وسرعة رد الفعل تدريجياً من سـن (14 - 15) سـنة لتقوية وتهيئة الأربطة والغضاريف والعضلات الضامة.
- أن تمرينات سرعة رد الفعل بالكرة تسـاعد اللاعبين على الوصول للمواقف التي تشـبه مايحدث فى المباريات.

- تبدأ تدريبات السرعة في الأسبوع الثاني من فترة الأعداد وفى بعض الأحيان بعد فترة لا تقل عن خمسة عشر يوما حسب مستوى اللاعب .
- تعطى تدريبات السرعة في بداية الجزء الرئيسي من وحدة التدريب اليومية وبعد إحماء جيد.
- شدة التدريب ما بين (90 - 100 %) من أقصى مقدرة للاعب .
- عدد المجموعات (4:3) مجموعات والراحة بين المجموعات (3 - 5) ق .
- يمكن تكرارها في دورة الحمل الأسبوعية من (5:3) مرات فى الأسبوع.

4- عنصر التوافق:

يقصد بالتوافق «مقدرة اللاعب على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد»، ويتوقف تنمية هذه الصفة وتطويرها على مدى الإنسجام الكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي من حيث تنفيذ ردة فعل العضلة للإشارات العضلية الصادرة اليها بدقة وتوافق.

وتدريبات التوافق متنوعة ومتدرجة في الصعوبة حيث أن بعض منها ليس من السهل على مزاوليها التوصل إلى إتقانها وأدائها بالصورة السليمة إلا بعد تدريب مستمر ومتكرر، ويتطلب العمل بها أكثر من إشارة عصبية متباينة لأكثر من عضلة في أجزاء مختلفة من الجسم فقد تعمل الذراعين فقط في التمرين أو تعمل الذراعين مع الرجلين أو قد يشترك الجذع كجزء ثالث، وكلما زادت الأجزاء العاملة والمتحركة من الجسم كلما زادت صعوبة التمرين بشرط أن يكون أحد الأجزاء يعمل في إتجاه والجزء الأخر في إتجاه مخالف، وهكذا يمكن التدرج بتدريب اللاعبين على إكتساب هذه الصفة إما بتمرينات فردية أو زوجية أو بأدوات وأجهزة، ويمكن تنمية وتطوير عنصر التوافق من خلال التعرف على مايلي:

- أن تمرينات عنصر التوافق لتطوير المهارة الفنية تبدأ من سن (6 - 8) سنوات وتستمر في المرحلة العمرية من (9 - 12) سنة للتأكد.

- يجب تنمية هذا العنصر من خلال مراحل النمو لأنه يساعد على توازن الجسم والتحكم بالكرة.
- يتحكم في هذا العنصر العامل وراثي ولكن يمكن أن يكتسب مع التدريب ، وتستخدم تدريبات عنصر التوافق في مختلف المراحل السنية.

5- عنصر الرشاقة:

يقصد بالرشاقة «مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه وسرعته واتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في ايقاع سليم»، ويعتبر عنصر الرشاقة العنصر الوحيد من العناصر البدنية التي تختلف في طبيعتها عن العناصر الأخرى حيث يدخل في تركيبها كل من التوافق العضلي العصبي والمرونة.

وتتولد الرشاقة من خلال أداء المهارات والحركات المركبة بحيث يتم انجاز الحركة كلها مرة واحدة وبصورة تتابع فيها أجزاء الجسم وتتغير طبقا لظروف معينة، ويتحقق ذلك أثناء انتقال اللاعب بجسمه في الهواء، ويتمثل عنصر الرشاقة في الحركات التي تطلب تغير أوضاع الجسم مثل: (الخداع مع المحاورة، الخداع مع السيطرة على الكرة، الخداع مع التصويب، المراوغة مع ضرب الكرة بالرأس، مهاجمة اللاعب للخصم أثناء محاولة الإستحواذ على الكرة، توازن الجسم والتغيرات المفاجئة لحالة اللعب).

وتلعب الرشاقة دورا هاما في سرعة تعلم المهارات وإتقانها، ومع أن السرعة والقوة والتحمل هامة جدًّا في الاعداد البدني لأداء المهارة بالصورة المثالية، إلا أن الرشاقة تلعب دورا هاما بصورة أكبر أثناء الأداء المهاري المركب في المواقف المعقدة من المباراة، لذلك فان تطوير عنصر الرشاقة يعتبر من العوامل التي تؤدي إلى زيادة رصيد اللاعب في مختلف المهارات؛ حيث أن تحقيق ذلك يتطلب الإهتمام بالرشاقة في سن مبكر بحيث تبدأ من مرحلة الطفولة.

الجوانب الفنية لتنمية الرشاقة:

- تبدأ تدريبات الرشاقة من بداية فترة الأعداد وتكون في الاتجاه العام.

- يفضل أن تعطى تدريبات الرشـاقة من خلال التدريبـات المهارية والتكنيك والتدرج بها حتى التدريبات الجماعية مع تغيير الحدود المكانية لإجراء التدريب.
- تسـتمر تدريبات الرشـاقة طوال فترة المنافسـات من خلال التدريبات المركبة بالكرة والخططية تحت ضغط الخصم.
- تستمر تدريبات الرشاقة طوال الفترة الانتقالية من خلال الألعاب الترويحية.

يفضل الجري الزجزاجي لمسافات تتراوح ما بين (10، 20، 30) متر.

6- المرونة:

يقصد بالمرونة «المدى الذي يتحرك فيه مفصل من مفاصل الجسم مما يساعد على أداء كافة الحـركات في المـدى المطلـوب»، ويطلق مصطلح المرونـة على المفاصل حيـث يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي، ومن الأخطاء الشائعة استخدام مصطلح المرونة لوصف مدى العضلات؛ ومن الأنسب استخدام مصطلح المطاطية التي تعد أحد العوامل المؤثرة في المرونـة، لذا يفضل أن تنسـب المرونـة إلى الحركة التي يؤديها اللاعـب، وأن يبدأ التدريب عليها بصفة مكثفة ما بين عمر (6 - 12) سنة.

وتعتـبر تمرينات الإطالة من أهم وسـائل تنميـة المرونة التي تؤدي إلى زيـادة مدى الحركة للمفاصل، حيث أن كل مايؤثر على مطاطية العضلات يؤثر على مستوى المرونة مثل (الإصابة بالشـد، التمـزق، الألم العضلي طويل المـدى)، لذلك فان المرونة تلعب دورا هاما في اسـتعادة الشـفاء وإزالة التعـب العضلي وكذلـك في إطالة الأربطـة ومطاطية العضـلات فكلما زادت مطاطية العضلات زادت مرونة المفاصل.

ويتوقـف مسـتوى المرونة على قوة العضـلات وقدرة الأربطة والأنسـجة الضامة المحيطة بالمفصـل على الحركة بأكبر مدى ممكن حيث يزداد المـدى الحركي للمفصل بإزدياد التوافق بين عمل الوحدات الحركية داخل العضلة وبين بعضها البعض، ولا يعتبر اللاعب الذي يحقق مرونة في مفصل معين من المفاصل أفضل من لاعب أخر يحقق مرونة أقل في نفس المفصل، الأمر الذي

يشـير إلى أن تحقيق المرونة الشـاملة يتطلب درجة تزيد عن مقدار المدى الحركي الذي يتحقق خلال الأداء.

وتعتمـد كرة القدم على أنواع خاصة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء الجسـم، حيث تتطلـب طبيعـة الأداء التركيز على مرونة بعـض المفاصل مثل الفخذيـن والركبتين والقدمين، وتعتبر المرونة ذات أهمية عالية أثناء اشـتراك المفاصل في أداء حركي ذي شـكل خاص، وتؤثر المرونة المفصلية على القوة والسرعة تأثيرا إيجابيا حيث أن مرونة المفاصل تساعد اللاعب على إنتاج القوة بصورة أفضل من خلال العمل بأكبر مدى حركي.

الجوانب الفنية لتنمية المرونة:

- ❑ أن أجسـام الأطفال مرنة بصورة طبيعية ولكن يجب أن تتضمن جميع التمرينات سهولة الحركة.
- ❑ أن تطويـر المرونة يمنع اصابات المفاصل والعضلات وخاصة العضلات الضامة وكذلك تنمية المرونة والتوازن للعمود الفقرى والجهاز العصبى العضلى ككل.
- ❑ تسـتخدم تنميـة المرونة عند نمو اللاعبـين بصفة عامة وبعد اسـتخدام تدريبات القوة بصفة خاصة.
- ❑ التـوازن بين الاطالة الثابتة ووالاطالة المتحركة يسـاعد فى نهاية الوحدة التدريبية على الاستشفاء.
- ❑ تبدأ تدريبات المرونة من بداية فترة الأعداد لجميع مفاصل الجسم وعضلاته.
- ❑ تستمر تدريبات المرونة طوال فترة المنافسات والفترة الانتقالية.
- ❑ عـلى المدرب مراعـاة إعطاء تدريبـات المرونة في جميع أنـواع الإحماء يوميـا في وحدة التدريب اليومية.

جدول (9)

عناصر اللياقة البدنية للناشئين

العنصر	العمر	التمرينات المستخدمة	شدة الحمل
القوة	12 - 14 سنه	تمرينات باستعمال وزن الجسم فقط	شدة منخفضة وفترات راحه قصيرة
التحمل	14 - 15 سنة	التدريب المستمر بالكرة التدريب المتقطع المباريات التجريبية المباريات المصغرة	شدة متوسطة تتراوح بين(70 - 80 %) في البناء بشدة عالية بنسبة (80 - 90 %) للتعود على الأداء
تحمل السرعة	16 - 17 سنه	مسافات (80 - 100م)	شدة عالية وفترات راحه من (30 - 75) ث
السرعة	9 - 13 سنة	مسافات صغيرة (10 - 20م)، قفز الحبل الخطوات، التدريب بالكرة	شدة قصوى والمجموعات (3 - 4) وفترات راحة بين المجموعات (3 - 5) ق.
سرعة رد الفعل	14 - 15 سنه	تغيير الاتجاه، تمرينات بالكرة تشبه ما يحدث في المباريات	شدة قصوى الراحة حتى إستعادة الجهاز العصبي لوظائفه
التوافق	6 - 12 سنه	أحبال القفز والدوائر	شدة قصوى والمجموعات (3 - 4) الراحة حتى إستعادة الشفاء
المرونة	6 - 12 سنه	تمرينات الاطالة الثابته والمتحركة	شدة قصوى والمجموعات (3 - 4)

ثانيا: المهارات الأساسية

1- مفهوم المهارات الأساسية:

يقصد بالمهارة الأساسية « كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها»، ويتطلب تحقيق مستوى عالي من الأداء القدرة على استعمال المهارة المطلوبة فى المكان والوقت المناسب.

وفي المقابل يطلق على مصطلح المهارة في المراجع الأجنبية تكنيك وهو الأداء الفردى وبمعزل عن المباراة ويؤدي إلى ميكانيكية تنفيذه الحركة بنجاح مما يتطلب أثناء التدريب الفنى الأخذ بالحس التكنيكي لإتخاذ القرار وتنفيذ الخطط، فكلما إرتفع مستوى الأداء التكنيكي كلما زادت القدرة على الأداء الخططي بمستوى عالي من الإتقان.

وتعتبر المهارة العمود الفقري للأداء الفني في كرة القدم، فكلما إرتفع مستوى المهارات كلما زادت الكفاءة الفنية للفريق، وكثيراً ما تصادفنا مباريات ضعيفة فنيا بسبب انخفاض مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية، حيث تعتمد نتائج فريق كرة القدم على إجادة اللاعبين للمهارات المختلفة وتوظيفها لصالح الفريق لتحقيق الفوز في المباريات.

2- أقسام المهارات الأساسية:

أ- الجرى بالكرة:

يقصد بمهارة الجري بالكرة «أداء كافة الحركات والمهارات التي ينفذها اللاعب أثناء التحرك بها»، وتعتبر مهارة الجري بالكرة خليط من الجري وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويعتمد تحديد سرعة الجري بالكرة على الهدف منها والمسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وغالبا ما يستخدم اللاعب لتنفيذ مهارة الجري بالكرة أحد اجزاء القدم التالية: (وجه القدم الداخلي، وجه القدم الخارجي، وجه القدم المتوسط)، ومن الطرق الأكثر شيوعا للجري بالكرة التي تستخدم جزء القدم الأمامي الداخلي حيث تساعد على الجري لأكبر مسافة بالسرعة المطلوبة

وبســهولة، وغالبا ما يجري اللاعب مســتخدما جزء القدم الأمامي الخارجي والداخلي معا.

ومهـما كانـت الظروف فان الجري بالكرة يتطلب اسـتمرار السـيطرة عليهـا بحيث لا تبتعد عن القدمين ولا تزيد المســافة بين الكرة واللاعب عن متر، وتقل المســافة كلما اقترب اللاعب من المنافس، ومن الأهمية أن يتحكم اللاعب بالكرة أثناء التحرك بها بحيث يوازن بين سرعة الإنطلاق وبين درجة التحكم بالكرة، وتتضح أهمية مهارة الجري بالكرة في الكثير من مواقف مثل:

- قطع مساحات خالية أمام المهاجم.
- عدم وجود زميل مهاجم يمكن التمرير اليه.
- تقريب المسافة التي يصوب منها اللاعب على المرمى.
- الهروب من الرقابة الضاغطة للمدافع.
- الرغبة في جذب مدافع لخلق مســاحة خاليــة، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على مهارة الجري بالكرة:

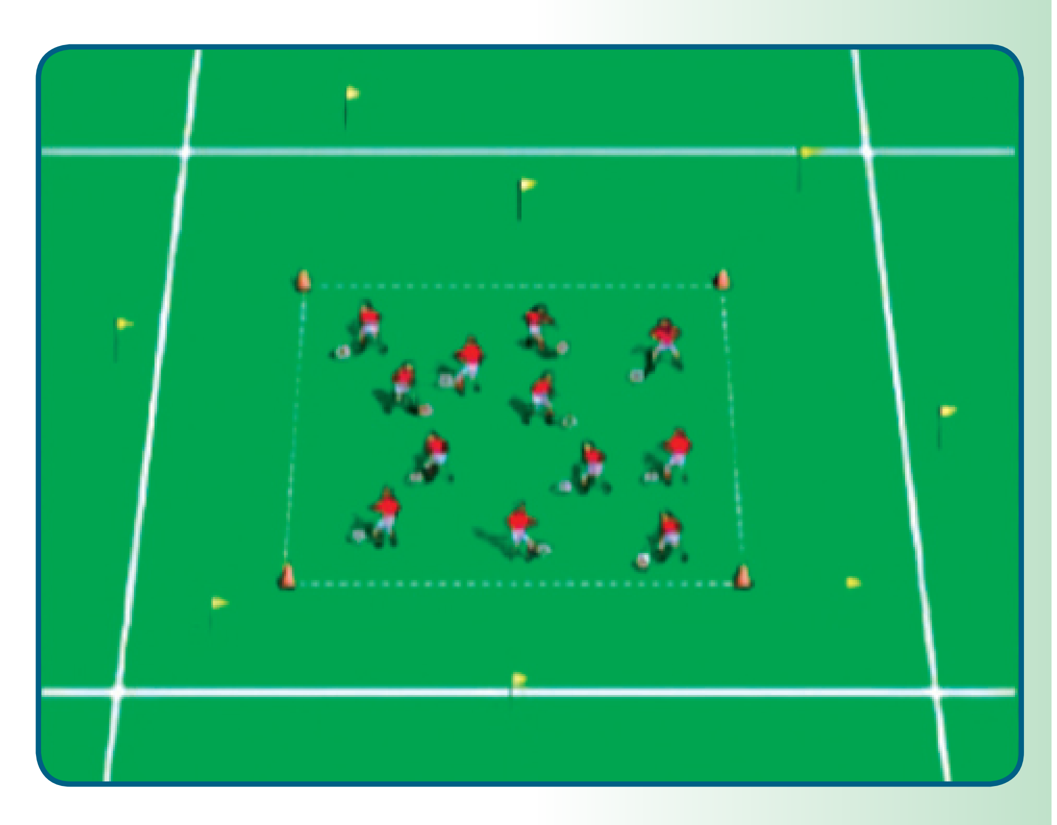
التمرين رقم (١)

الهدف: أداء مهارة الجرى بالكرة.

التنظيم: تحدد مسـاحة اللعب (20 × 20) ياردة و يوضع كل الفريق بداخل مسـاحة للعب على أن يحصل كل لاعب على كرة، و يتم توزيع الأعلام عشـوائياً خارج منطقة اللعب على أن يقل عدد الأعلام عند عدد اللاعبين بحوالى من (2: 3) أعلام.

التعليمات:

- يجرى اللاعبين بالكرات عشوائياً داخل منطقة اللعب ولا يسمح للاعبين الخروج بالكرة خارج منطقة اللعب، ولكن يمكنهم المرور بالكرة من خلال اللاعبين الآخرين.
- عند إشارة المدرب يجرى اللاعبين إلى الأعلام بأقصى سرعة ممكنة وأول لاعب يصل إلى العلم يبقى هناك حتى الإشارة التالية للمدرب.
- لا يسـمح لأكثر من لاعب بالبقاء بجوار العلم لأن عدد الأعلام يقل عن عدد اللاعبين وبذلـك يبقى عدد من اللاعبين بـدون أعلام فيجب عليهـم أداء مجموعة من الحركات الإضافية بالكرة قبل الانضمام إلى التمرين التالى. **توجيهات المدرب:**
- الجرى بالكرة بسرعة واللمسة الأولى لابد أن تكون موجه إلى العلم المختار.
- استخدام جميع أجزاء القدم بكلا القدمين.
- لابد من متابعة الملعب جيداً والنظر أماما.



نموذج (1) توضيحي لمهارة الجري بالكرة

التمرين رقم (٢)

الهدف: الجرى بالكرة بسرعة والدوران.

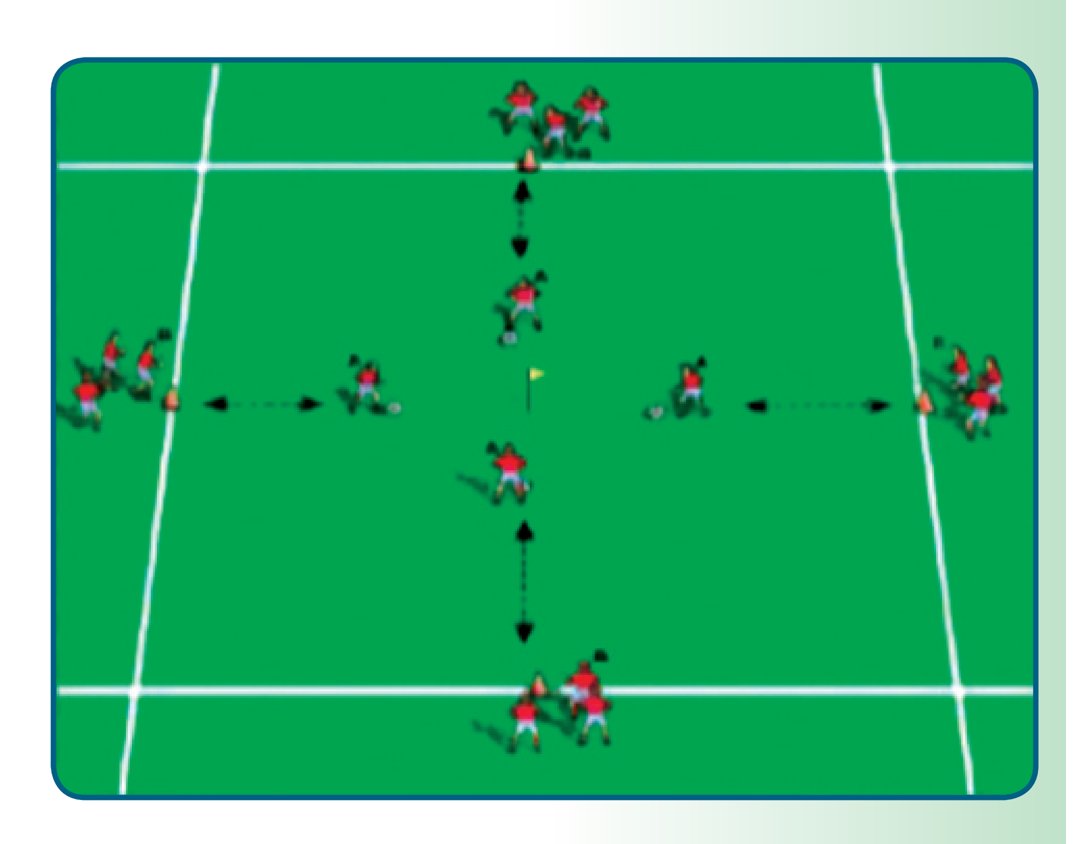
التنظيم: تحدد مساحة منطقة اللعب (20 × 20) ياردة يتم وضع أربعة أقماع على حدود منطقة اللعب، ثم وضع علم فى منتصف منطقة اللعب و يقسم اللاعبين على أربعة مجموعات لكل مجموعة كرة وتقف بجوار أحد الأقماع.

التعليمات:

- لابد أن يقوم اللاعب الأول من كل مجموعة بالجرى بالكرة باتجاه العلم ثم الدوران حوله ثم العودة والجرى بالكرة اتجاه نقطة البداية و يقوم اللاعب الثانى فى كل مجموعة بتكرار التمرين.
- يجب أن يقوم اللاعبين بالجرى بالكرة بسرعة اتجاه العلم كما يتم تكرار التمرين لمدة زمنية محددة.

توجيهات المدرب:

- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي ثم الخارجي.
- متابعة منطقة اللعب والنظر أماما.
- الدوران بوجه القدم الداخلي ثم الخارجي.



نموذج (2) توضيحي لمهارة الجري بالكرة

التمرين رقم (٣)

الهدف: الجري بالكرة بأجزاء مختلفة من القدم.

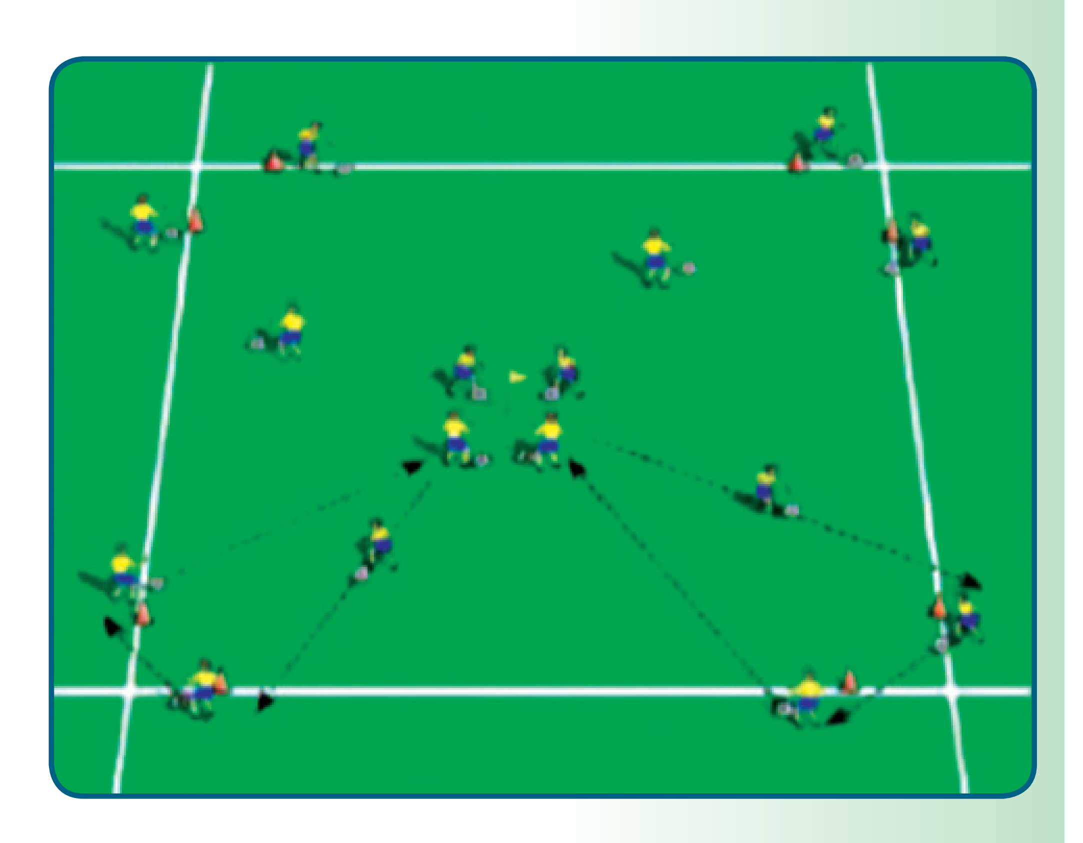
التنظيم: منطقة اللعب مساحتها (20 × 20) ياردة، و يقسم اللاعبين لأربعة مجموعات متساوية، ثم يضع المدرب كل مجموعة عند أحد أركان منطقة اللعب مع وجود (2) قمع على حدود منطقة اللعب يفصلهما عن الركن مسافة من (2 - 3) ياردات، ثم يوضع علم فى منتصف منطقة اللعب بحيث يقف لاعب من كل قطار خلف أحد الأقماع و يوجد بحوذة كل لاعب كرة.

التعليمات:

- عند إشارة المدرب يجرى اللاعبين بالكرات تجاه العلم و يجب عليهم الوصول إلى العلم فى نفس التوقيت.
- يقوم اللاعبين الأربعة بالدوران للخلف والانطلاق بالكرة إلى القمع الذى يقف عنده زميله والذى يقوم بإستلام الكرة والانطلاق ليكرر نفس التمرين.
- يستمر التمرين لمدة زمنية محددة.

توجيهات المدرب:

- لمسات قليلة للكرة حول القمع.
- تغيير الاتجاه بعد إستلام الكرة.
- استخدام جميع أجزاء القدم بكلتا القدمين.



نموذج (3) توضيحي لمهارة الجري بالكرة



ب- التمرير:

تعتبر مهارة التمرير من أكثر المهارات استخداما على الإطلاق وهي عبارة عن نقل الكرة للزميل بنفس الفريق، حيث تستخدم هذه المهارة في الحالات التالية: التمريرات الجانبية القصيرة والطويلة، إستمرار الإستحواذ على الكرة، والإعداد للهجمات، تغيير إتجاه اللعب، بناء الهجمة المرتدة.

من هذا الخليط من أنواع التمرير يجب على اللاعب أن يحدد نوع التمريرة التي سيمررها إلى الزميل، والتمريرة السليمة يمكن وصفها بأنها هي التمريرة التي تركل للزميل في المكان المناسب بالقوة والارتفاع المناسبين في الوقت المناسب، ومعنى هذا أنه قد يكون أمام اللاعب المستحوذ على الكرة عدة إختيارات للتمرير تتوقف على براعة وذكاء اللعب في اختيار الزميل المناسب للتمرير، لان التمرير ليس فقط ركل الكرة لأي زميل قريب أو بعيد دون تقدير للموقف في الملعب.

ولعله لاشيء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة، وما أكثر مايقوم الفريق ببناء الهجوم و يصل به حتى الثلث الهجومي وتضيع الهجمة نتيجة تمرير غير صحيح، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على المهارة:

التمرين رقم (٤)

الهدف: التمرير بلمسة واحدة.

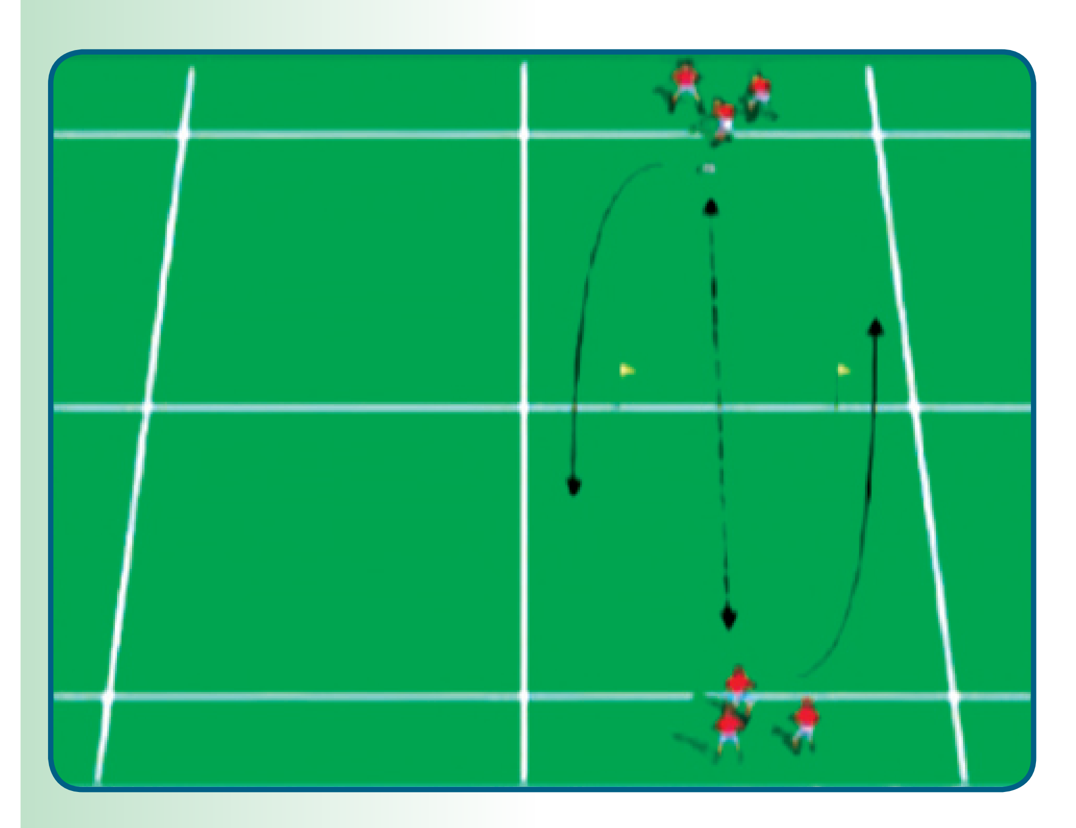
التنظيم: مساحة منطقة اللعب (10 × 20) ياردة، ويوجد (4 - 6) لاعبين عند كل نهاية من نهاتى منطقة اللعب كما موضح بالشكل وبحوزة كل قطار كرة، وأيضا يوجد علمين موضوعين على خط منتصف منطقة اللعب.

التعليمات:

- ❑ لابد أن يقوم اللاعبين بتمرير الكرة إلى الخط المقابل بلمسة واحدة ثم يقوم كل منهم بالجرى حول العلم وتجاوزه قبل الانضمام إلى مؤخرة القطار المعاكس.
- ❑ تكرار الأداء مع باقى اللاعبين لمدة محددة من الوقت.
- ❑ لابد للاعب أن يمرر الكرة بدقة ليضمن وصولها إلى الجانب المعاكس.

توجيهات المدرب:

- ❑ لابد من التمرير بدقة.
- ❑ لابد من تغيير السرعة بعد التمرير.
- ❑ زيادة سرعة الدوران حول العالم.



نموذج (4) توضيحي لمهارة التمرير

التمرين رقم (٥)

الهدف: دقة اللمس أثناء التمرير.

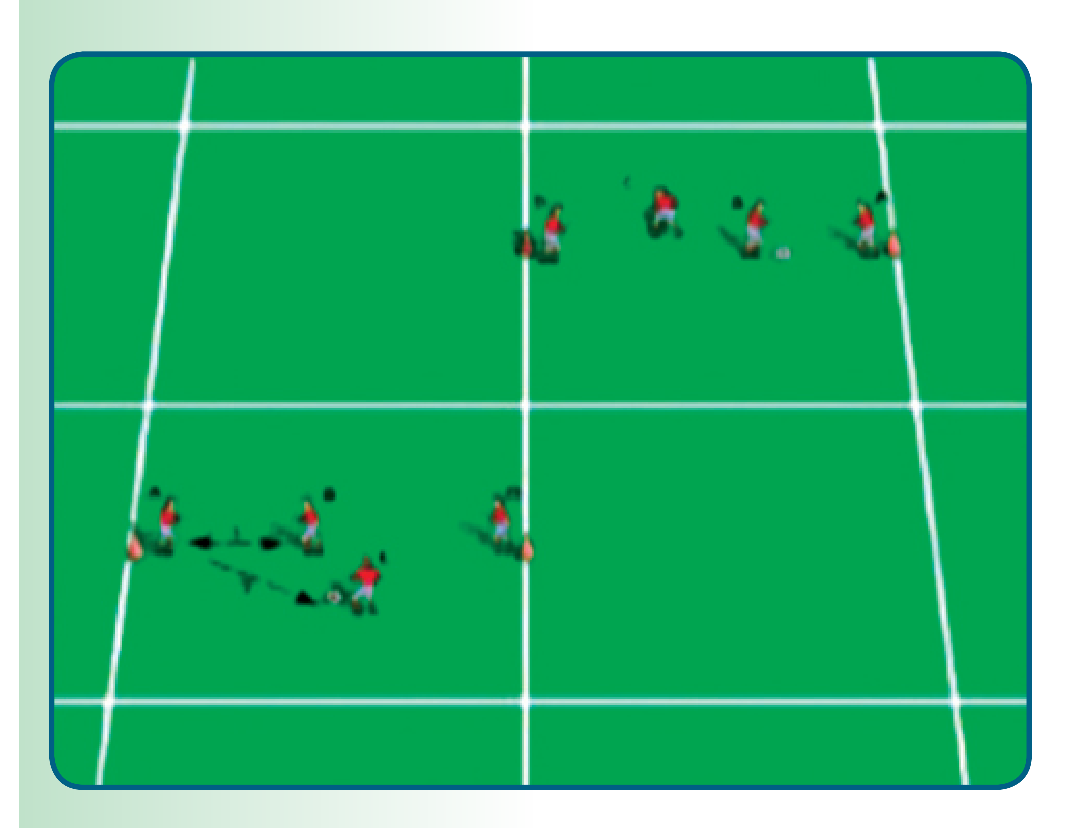
التنظيم: يوضع (2) قمع تفصل بينهما مسافة تتراوح بين (10 - 12) ياردة بينهما (4) لاعبين، يقف اللاعب (A1) بجانب أحد القمعين وعلى مسافة (3 - 4) ياردات أمامه يوجد اللاعب (B1) وبنفس الطريقة اللاعب (C)، واللاعب (D) عند القمع الآخر.

التعليمات:

- يمرر اللاعب (A) الكرة إلى (B) والذى يعيدها إلى (A) بلمسة واحدة.
- يقوم (A) بتمرير الكرة إلى جانب (C) ليقوم يردها بلمسة واحدة إلى (A).
- يمرر (A) الكرة إلى الجانب الآخر عند اللاعب (D) الذي يقوم بتمرير الكرة إلى اللاعب (B) ثم اللاعب (C).
- يتم تبادل الأداء (B) بين ((B)،C) والذين يجب عليهم دائماً الجرى بسرعة للوصل إلى الاعب (D),(A) لاستلام التمريرة.
- بعد مدة زمنية محددة يتم تبادل الأماكن بين اللاعبين.

توجيهات المدرب:

- على اللاعبين (D ،(C)) المتابعة الدقيقة والجرى بالسرعة المناسبة لاستلام الكرة.
- خفة وسرعة الحركة.
- دقة وكفاءة اللمسات.



نموذج (5) توضيحي لمهارة التمرير

التمرين رقم (٦)

الأهداف: التمرير، الدوران.

التنظيم: يوضع (4) أعلام بوسط منطقة اللعب يفصل بينها (4) ياردات، ويقسم اللاعبين إلى (4) قطارات ويقف كل قطار على بعد (12 - 15) ياردة من الأعلام وبحوزته (3 - 4) كرات، ويقف (4) لاعبين أمام الإعلام لاستلام الكرة وأمام كل واحد منهم قمعين على يمينه ويساره على بعد (4 - 5) ياردات.

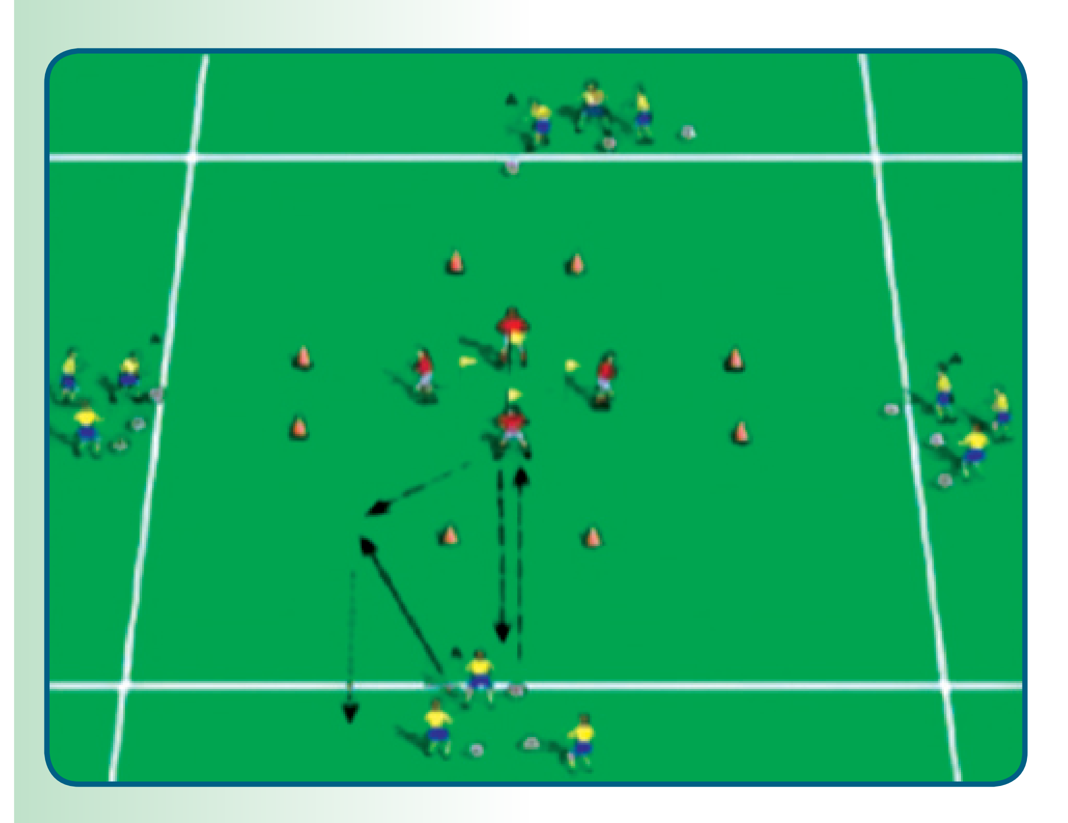
التعليمات:

- اللاعب الأول فى القطار (A) يمرر الكرة إلى اللاعب بجانب العلم الذى يردها له فيقوم (A) بتمريرها ثانية إلى نفس اللاعب ثم يجرى إلى الأمام بزاوية لاستقبال الكرة من لاعب العلم وبعد أن يستلمها يلتف للخلف ويعود بالكرة إلى مجموعة، فى نفس وقت استلامه للكرة يبدأ اللاعب الثانى فى القطار بأداء التمرين.
- يستمر اللعب لعدد من مرات التكرار أو لمدة زمنية محددة ويجب استبدال لاعبى الأعلام بعد فترة لتلافى الإرهاق.

التطوير: استخدام كرة واحدة لكل قطار وبذلك يجب على اللاعب بعد استلام الكرة من لاعب العلم تمريرها إلى زميله الذى يليه.

توجيهات المدرب:

- التمريرات الثابتة للاعب العلم.
- الجرى بسرعة وبزاوية مناسبة لاستلام الكرة.
- التواصل مع لاعب العلم وتحديد أى جانب ستستلم الكرة منه.



نموذج (6) توضيحي لمهارة التمرير

التمرين رقم (٧)

الأهداف: إيقاف الكرة، التمرير، تغيير السرعة.

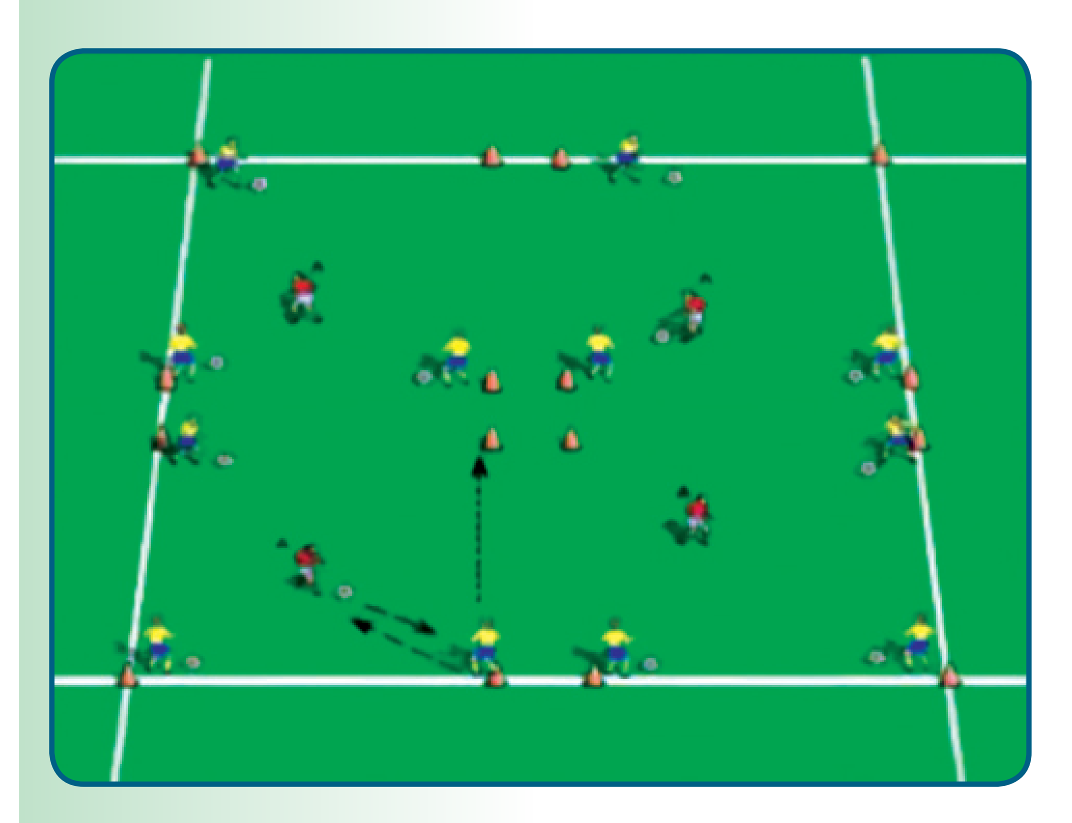
التنظيم: تستخدم الأقماع لصنع (4) مربعات مساحتها (12 × 12) ياردة بداخل كل مربع (4) لاعبين وثلاث كرات، ويوجد ثلاث لاعبين فى أركان كل مربع بحيث يستحوذ كل منهم على كرة ثم يترك اللاعب (A) ليبدأ اللعب.

التعليمات:

- يقوم اللاعب (A) بالعمل لمدة زمنية محددة حيث يقوم باستقبال الكرة من أحد لاعبى الأركان ثم يردها إلى صاحبها ثانية والذى بدوره يسرع إلى القمع الخالى بالكرة وهكذا يستمر التمرير لمدة زمنية محددة أو لعدد معين من التكرارات.

ملاحظات للمدرب:

- يجب على لاعبى الأركان الجرى بسرعة إلى القمع الخالى بعد استلام الكرة بلمسة واحدة.
- يجب على اللاعب (A) تغيير اتجاهه وسرعته فى خلال اللعب.



نموذج (7) توضيحي لمهارة التمرير

جـ- المراوغة:

يقصد بالمراوغة حركات التمويـه والخداع التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من مدافع الفريق المنافس، وتسـمى المراوغـة بالتمويه والخداع لأنها من المهـارات الهامة والضرورية لكافة اللاعبين وخاصة المهاجمين، وتستخدم مهارة المراوغة عندما ما يصبح اللاعب المستحوذ على الكرة مضغوطا بمدافع مع عدم القدرة على التمرير أو التصويب على المرمى.

وتعتمـد إجادة و إتقـان حركات المراوغة على سرعة الأداء وسـهولة الحركـة، وكذلك على الخداع التي تقوم بها أجزاء الجسـم المختلفة، حيث أن اللاعب يتحرك في اتجاه مخالف للاتجاه الذي يتحرك فيه، وتستخدم المراوغة طرق كثيرة ومتعددة فقد تستخدم بالكرة أو بدون الكرة أي باسـتخدام الجذع أو باسـتخدام الرجلين وأجزاء الجسـم الأخرى (26: 175)، الأمر الذي يشـير إلى أن إجادة الحركات الخادعة وأدائها بصورة جديدة يسـاعد عـلى أداء مهارة المراوغة بإتقان، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على المهارة:

التمرين رقم (٨)

الهدف: التركيز على فهم مراوغة القدم الأمامية للمدافعين.

التنظيم: تحديد مساحة اللعب فى (40 × 40) ياردة ويقسم اللاعبين إلى أزواج ويحصل كل زوج على كرة كرة واحدة، ثم يقف كل زوج من اللاعبين متواجهين يفصل بينها (2) ياردة.

التعليمات:

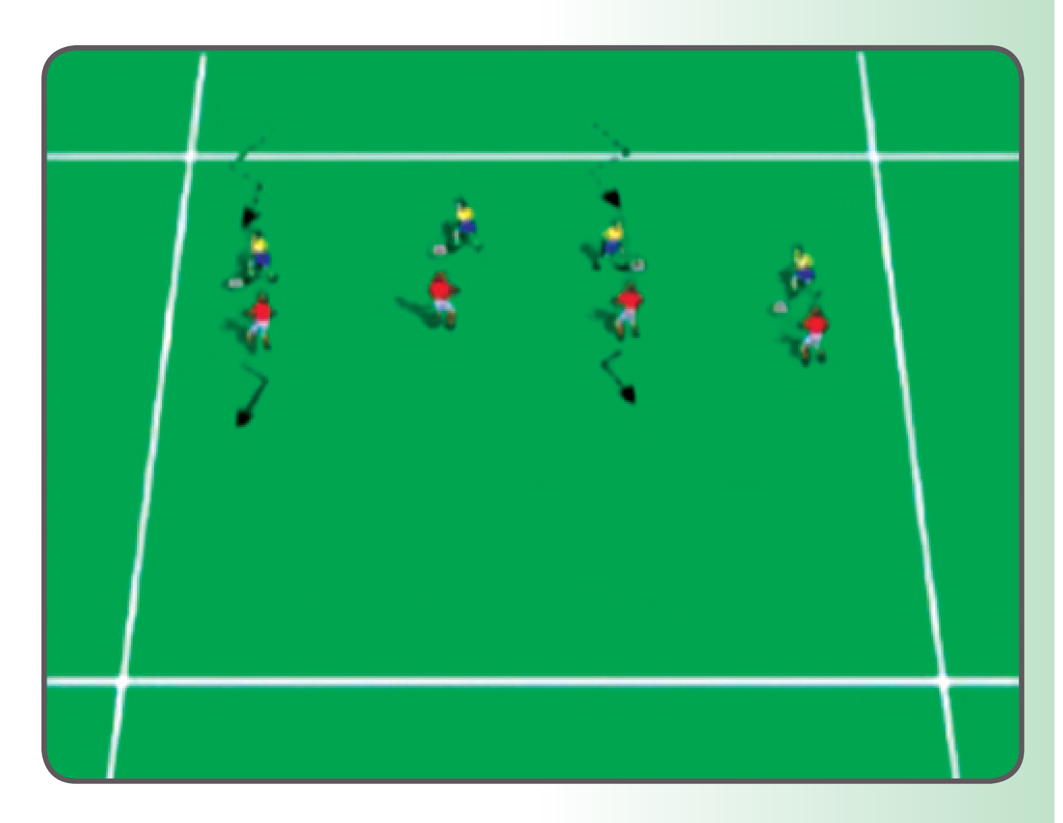
- ❑ يقوم اللاعب الأول بدور المهاجم ويستحوذ على الكرة بينما يقوم الآخر بدور المدافع ولابد له من إقامة دفاع جيد فى مواجهة أقدام المهاجم.
- ❑ لابد أن يقوم المهاجم بالجرى بالكرة باتجاه المدافع ويحاول مراوغة المدافع والذى يقوم بدور سلبى أى يدافع دون محاولة الاستحواذ على الكرة.
- ❑ تستمر المراوغة حتى يصل اللاعبان إلى الجهة المقابلة من منطقة اللعب ثم يتم تبادل الأدوار.

التطوير:

- ❑ إذا تحرك المهاجم بالكرة مع القرب من المدافع يمكن للمدافع دفعها بعيداً.
- ❑ زيادة سرعة التمرين.

ملاحظات للمدرب:

- ❑ تغيير مسار الكرة حتى لا يمكن للمدافع أن يحدد اتجاهه بدقة.
- ❑ مهاجمة المدافع من الأمام لتحقيق التوازن.



نموذج (8) توضيحي لمهارة المراوغة



التمرين رقم (٩)

الهدف: استخدام المراوغة.

التنظيم: منطقة اللعب مسـاحتها (10 × 10) ياردة، ويقسـم اللاعبين على ثنائيات ويحصل كل ثنـائى على كرة، ثم توضع الأقماع بحيث يفصل بين كل زوج منها (7) ياردات على جانبى منطقة اللعب (يوجد خط وهمى بين كل زوج من الأقماع) كما هو موضح في الشكل أدناه.

التعليمات:

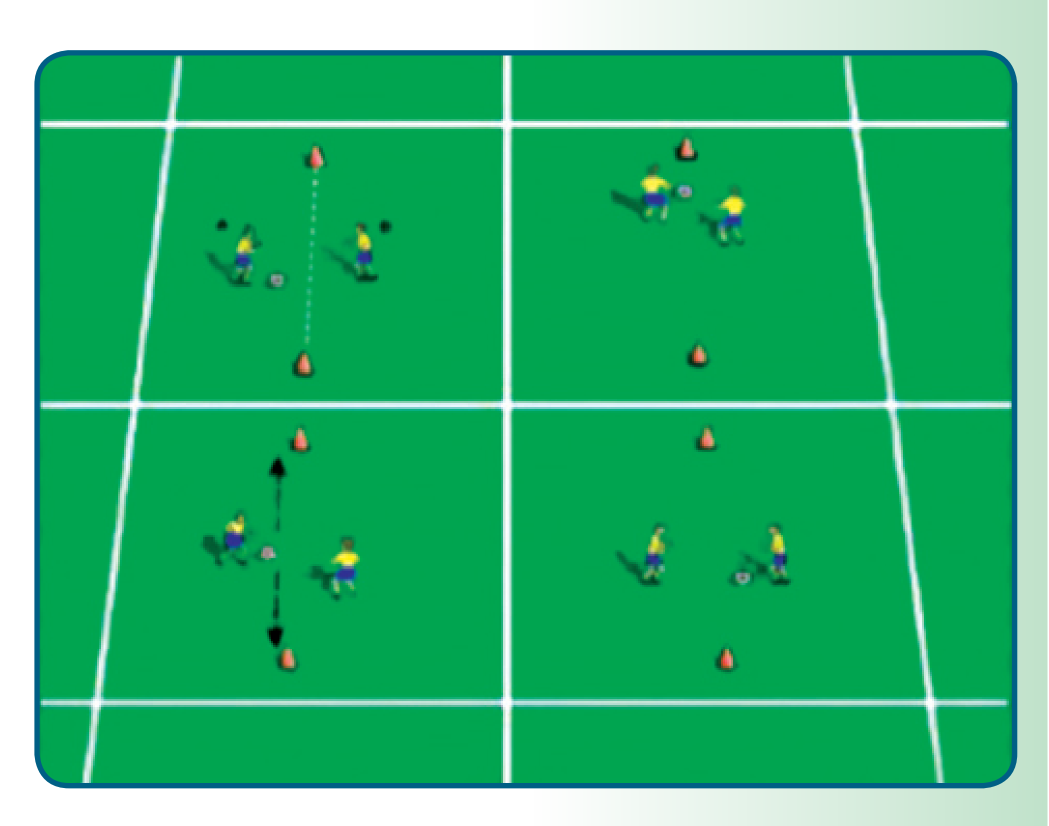
- ❒ يجرى اللاعب (A) بالكرة محاولاً إيقافها بجوار الأقماع فى نفس الوقت يحاول اللاعب (B) منع اللاعب (A) عن طريق حجب القمع بقدميه.
- ❒ لا يسمح للاعب (B) بلمس الكرة أو تخطى الخط الوهمى.
- ❒ لابد للاعبين من محاولة البقاء وجها لوجه فى جميع الأوقات لتطوير مهارات اللعب جنباً إلى جنب.
- ❒ اللاعب الذى يحرز أكبر عدد من النقاط فى النهاية يفوز.
- ❒ يتم تبادل الأدوار بين اللاعبين بعد وقت محدد.
- ❒ يتم تبادل اللاعبين من الثنائيات بعد انتهاء كل لعبة.

التطوير:

إذا قام اللاعب بالمراوغة أو محاولة التسجيل يكافأ بنقطتين.

توجيهات المدرب:

- ❒ زيادة سرعة الجرى.
- ❒ لابد من متابعة اللعب جيداً خلال اللعب.
- ❒ تطوير مهارات الحركة والمراوغة.



نموذج (9) توضيحي لمهارة المراوغة



د- التصويب على المرمى:

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإنهاء الجهد المبذول في نهاية الهجمة، حيث أن هذه الحركة تتم بهدف إرسال الكرة إلى داخل مرمى الفريق المنافس وهي النتيجة المنطقية لبلوغ ذروة الهجوم، ويتطلب التصويب على المرمى سمات فنية مثل دقة تصويب الكرة، وسمات جسمانية مثل القوة والتوافق العضلي العصبي والتوازن، وكذلك سمات نفسية مثل الجرأة والثقة بالنفس.

ولا يعتبر إخفاق اللاعب في أداء الطريقة الصحيحة للتصويب السبب الوحيد دائما في عدم تحقيق الهدف لكن هناك عوامل مؤثرة في نجاح التصويب، حيث أن مهارة التصويب تتطلب اهتمام اللاعب أثناء التصويب بجزء القدم المستخدم والزاوية الذي يجب تصويب الكرة اليه، وكذلك الوضع الذي يقوم بتنفيذ التصويب منه والسرعة والتوقيت المناسبة لها، ولا يختلف التصويب الثابت عن المتحركة حيث أن تفكير اللاعب أثناء أداء المهارة ينصب على سرعة التنفيذ وتحديد مسار الكرة واتجاهها، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على مهارة التصويب المرمى:

التمرين رقم (١٠)

الهدف: التصويب السريع.

التنظيم: وضع (2) مرمى على بعد (36) ياردة مع وجود حارس لكل مرمى، ويقسم اللاعبين إلى نصفين كل نصف يوضع عند حد من حدود المنطقة، ثم يوضع عدد كبير من الكرات عند الأقماع.

التعليمات:

- يذهب اللاعب الأول فى كل مجموعة ويلعب الكرة إلى اللاعب المستقبل الذى يلتف سريعاً بالكرة تجاه المرمى ويصوب.
- يذهب اللاعب الأول فى المجموعة ليصبح اللاعب المستقبل للكرة
- تكرر الخطوات واللاعب الذى يصوب يتحرك إلى آخر المجموعة.

التطوير:

- اللاعب الذى يمرر الكرة يقوم بتلقيها ثانية ثم يمررها مرة أخرى .
- أول لاعب فى القطار يقوم بالضغط على المصوب من الخلف.

توجيهات المدرب:

- أن يتم التصويب سريعاً.
- المهم الدقة وليس السرعة.



نموذج (10) توضيحي لمهارة التصويب على المرمى

التمرين رقم (١١)

الهدف: التصويب المباشر على المرمى.

التنظيم: استخدام نصف مساحة الملعب وضع مرمى ثانى عند خط الوسط، وضع عدد (2) قمع عند منتصف المسافة بين المرميين، ثم يقسم اللاعبين إلى نصفين وضع كل نصف بجوار مرمى مع عدد كبير من الكرات.

التعليمات:

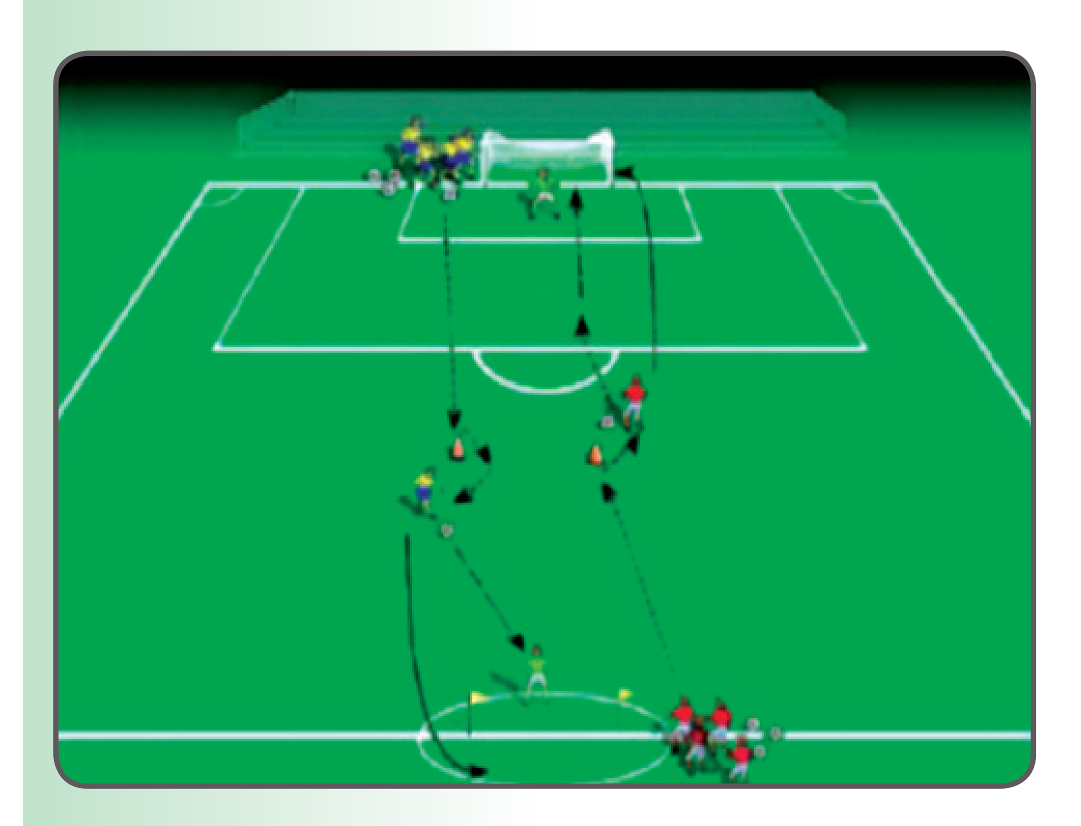
- اللاعب الأول فى الصف يجرى بالكرة بسرعة إلى القمع يراوغه ثم يهاجم منطقة الجزاء ويصوب الكرة إلى المرمى.
- بعد أن يتصدى الحارس للكرة أو تخرج خارج المرمى يذهب اللاعب المصوب إلى خلف المرمى الذى صوب عليه ويقف فى آخر القطار.

التطوير:

- اللاعب الثانى فى القطار ينتظر لثانيتين ثم يطارد المهاجم.
- التصوب بالقدم الأضعف.
- التصويب فى خلال أربع ثوانى أو أقل.

ملاحظات المدرب:

- يجب على المهاجم الجرى بالكرة بسرعة.
- محاولة التصويب على المرمى.



نموذج (11) توضيحي لمهارة التصويب على المرمى

التمرين رقم (١٢)

الهدف: التصويب المباشر.

التنظيم: وضع مرممين بينهما (36) ياردة، ويقسيم اللاعبين على قطارين بحيث ويوضع كل قطار بجانب مرمى، ثم يعطى كل قطار بعدد من الكرات ووضع حارس بداخل كل مرمى.

التعليمات:

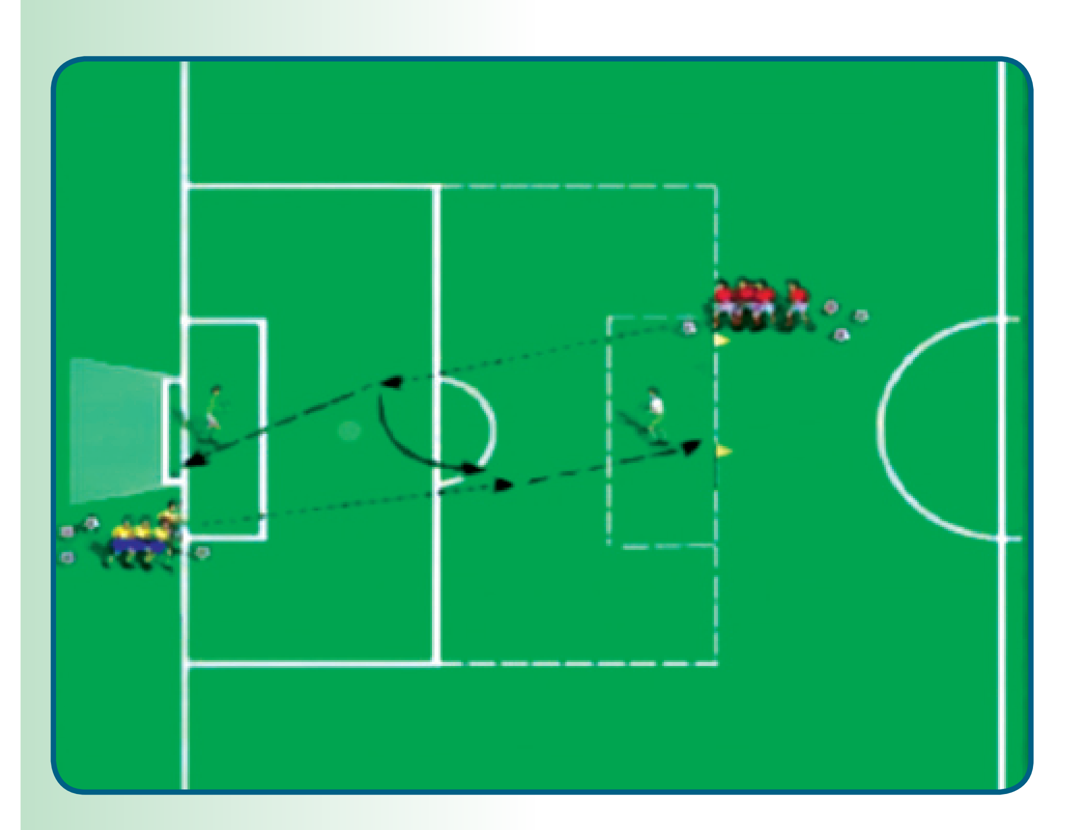
- يجرى اللاعب الأول فى القطار بالكرة باتجاه المرمى المقابل له ليكون (1) ضد (1) مع الحارس.
- ينطلق اللاعب الأول فى القطار الثانى بمجرد تصويب اللاعب السابق للكرة فى اتجاه المرمى المقابل له.
- تكرار العملية باللاعب الثانى فى كل قطار وفى هذه الحالة يتحول اللاعب الأول يتحول ليكون مدافع يقوم بالضغط من الخلف على المصوب.

التطوير:

- لابد أن يتم التصويب خلال (3) ثوانى.
- أن يكون أول فريق يحرز (10) أهداف يفوز.

ملاحظات المدرب:

- مهاجمة حارس المرمى.
- محاولة عمل تصويبه منخفضة على جانب حارس المرمى.



نموذج (12) توضيحي لمهارة التصويب على المرمى

التمرين رقم (١٣)

الهدف: الدوران- التصويب .

التنظيم: ضع عدد (2) مرمى تفصل بينهم مسافة (36) ياردة مع وجود حارس عند كل مرمى، ويقسم اللاعبين إلى قطارين وضع كل قطار على جانب فى جوانب كل مرمى، ثم يوضع قمع عند منتصف منطقتى الجزاء مع وضع عدد كبير من الكرات بجانب كل مرمى.

التعليمات:

- يجرى اللاعب الأول فى كل قطار بالكرة بسرعة يمين القمع.
- بعد الدوران حول القمع من حق المصوب لمسة أو لمستين للكرة للتصويب على المرمى ثم العودة لآخر القطار.
- عند إشارة المدرب ينطلق اللاعبين رقم (2) فى القطارين لتكرار نفس العملية.
- أول لاعب يسجل هدف يفوز بنقطة لفريقه.

ملاحظات المدرب:

- الدقة وليس القوة.
- الدوران حول القمع بقطر صغير وبسرعة.



نموذج (13) توضيحي لمهارة التصويب على المرمى

هـ- مهارة ضربات الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الهامة في كرة القدم، ولا يمكن تجاهل استخدام ضرب الكرة بالرأس أثناء اللعب مهما اختلف مركز اللعب، حيث تلعب دورا مؤثرا خلال حالات تشتيت الكرة من أمام مرمى الفريق المنافس، وأيضا من خلال التصويب على المرمى، وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس في كل الأوضاع (الثبات، الحركة، الوثب)، حيث تستخدم الجهات المختلفة للجبهه في ضرب الكرة بالرأس، لذلك فقد اعتبر بعض خبراء كرة القدم الرأس قدم ثالثة للاعب.

وقد برزت في السنوات الأخيرة أهمية ضرب الكرة بالرأس نتيجة لإهتمام الفرق المختلفة لتدريب لاعبي خط الدفاع على هذه المهارة، حيث أن إعاقة المهاجمين من تسجيل الأهداف يعتمد على استخدام مهارة ضرب الكرة بالرأس بكفاءة عالية، الأمر الذي يتطلب إتقانها لدى المدافعين لتشتيت الهجمات و إيقاف التمريرات العرضية في منطقة الجزاء، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على المهارة:

التمرين رقم (١٤)

الهدف: التصويب بالرأس.

التشكيل: تحديد مساحة اللعب (30 × 50) ياردة ويتم وضع (2) مرمى على حدى الملعب مع وجود حارس وعدد من الكرات عند كل مرمى، ثم يقسم اللاعبين إلى (3) فرق كل فريق يتكون من (3) لاعبين، ويحدد عدد (4) لاعبى جنب، ويوضع فريقين داخل الملعب بالإضافة إلى لاعب جنب عند كل جانب.

التعليمات:

- تبدأ اللعبة عندما يقوم حارس المرمى بتمرير الكرة لتصل إلى لاعب الجانب الذى يكون فى وضع الهجوم.
- اللاعب الجانبى يحاول تمرير الكرة داخل الملعب لضربها بالرأس.
- إذا ما تمكن الفريق المدافع من الاستحواذ على الكرة يجب عليهم تمريرها لمسافة كبيرة فى اتجاه مرمى الفريق الآخر.
- إذا ما خرجت الكرة من الملعب أو استحوذ عليها حارس مرمى الفريق الآخر تبدأ اللعب من جديد ولكن من حارس المرمى الآخر.

توجيهات المدرب:

- لابد من مساعدة اللاعب الجانبى.
- وضع توقيت للجرى داخل الـ(18).



نموذج (14) توضيحي لمهارة ضرب الكرة بالرأس

التمرين رقم (١٥)

التأكيد على: إنهاء الكرة بالرأس.

التنظيم: تستخدم منطقة الجزاء مع وجود حارس فى المرمى، و يوضع مهاجمين ومدافعي داخل منطقة الجزاء، ثم يقف (4) لاعبين ((C4))،(C3)، (C2)،C1 حول المنطق، و يقف عند قوس منطقة الـ (18) لاعبين مصوبين (A1) , (A2) ويجب إمدادهم بعدد من الكرات.

التعليمات:

- المهاجمان يستقبلان تمريره من اللاعب (C1) لتصويبها على المرمى.
- يحاول المدافعين عرقلة المهاجمين ومنعهم بالرأس من التسجيل.
- يركل الكرة (A1) باتجاه المرمى ويحاول المهاجمان ضرب الكرة بالرأس على المرمى وفي المقابل يحاول المدافعين عرقلتهما.
- يمرر (C2) الكرة داخل المنطقة ويحاول (A2) التسجيل بالرأس.
- كرر نفس العملية مع (C3)، (A1) ومع (C4)، (A2)، ويتم تبادل الأدوار بين اللاعبين.

ملاحظات للمدرب:

- جعل المدافع يلتف باتجاه المهاجم ليفقد متابعته للكرة.
- ضرب الكرة بالرأس باتجاه الحارس ولتكن الكرة قوية ومنخفضة.
- يحاول المدافعين تشتيت الكرة بالرأس.



نموذج (15) توضيحي لمهارة ضرب الكرة بالرأس

و- السيطرة على الكرة:

يقصد بالسيطرة على الكرة امتلاك الكرة ووضعها تحت تصرف اللاعب للتحرك بالطريقة التي تناسب الوضع المتواجد فيها حيث أن فرض السيطرة على مجريات اللعب يتطلب إتقان هذه المهارة بأقسامها المختلفة، وتتطلب السيطرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم التي تقوم بالأداء، إذ تتطلب العديد من المواقف إستلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض، وتعتمد السيطرة على الكرة على استقبال (الإستلام) الكرة، كتم الكرة أو بامتصاصها باستخدام أي من أجزاء الجسم التالية: (القدم، الساق، الفخذ، البطن، الصدر، الرأس)، إذ يتطلب التحكم في هذه الكرة خفض سرعتها للدرجة التي تناسب الأداء، فقد يسيطر اللاعب على الكرة بإيقافها تماما بواسطة جزء معين من جسمه، أو قد يسيطر عليها بأن يقلل فقط من سرعتها.

ومن الضروري توضيح حقيقة هامة تساعد على ادراك طبيعة حركة الكرة أثناء تعليم المبتدئين أداء مهارة السيطرة على الكرة، وهي أنه كلما زادت درجة استرخاء الجزء من الجسم الذي يؤدي السيطرة على الكرة لإمتصاص قوتها كلما أمكن للكرة أن تفقد قوتها وبالتالي لا تبتعد عنه، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على المهارة:

التمرين رقم (١٦)

الهدف: السيطرة بأجزاء الجسم المختلفة.

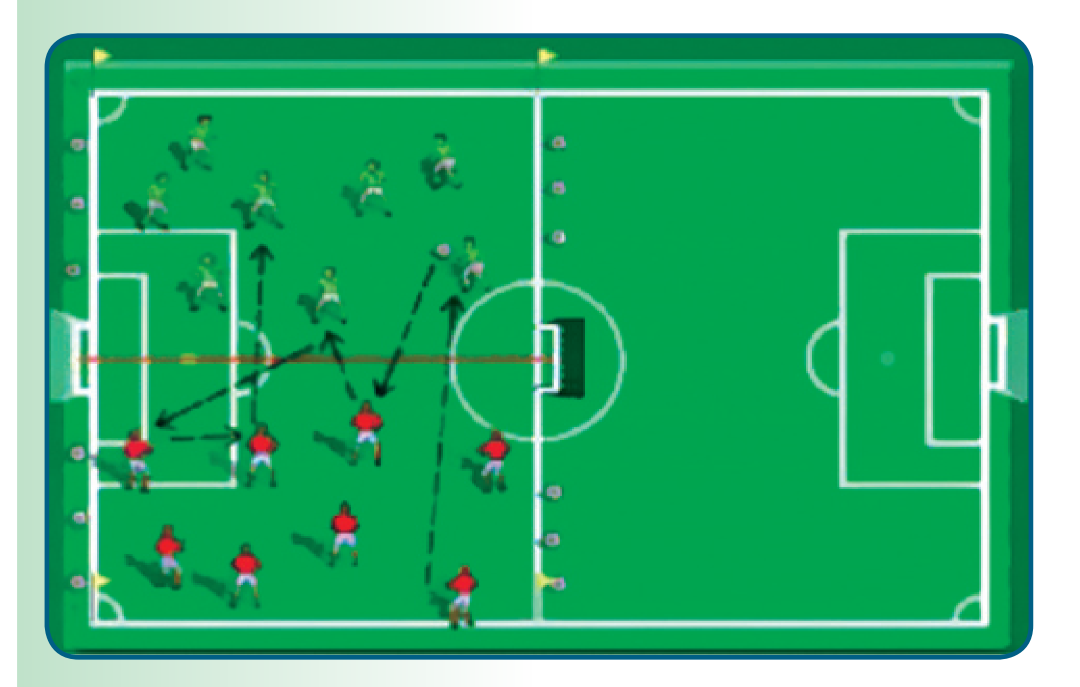
التنظيم: تحديد مساحة منطقة اللعب بحيث تكون نصف مساحة ملعب، ثم يوضع مرميان بنفس حجم المرمى الحقيقى يوصل بينهما بحبل طوله (60) ياردة ليمثل شبكة و يقسم اللاعبين إلى فريقين كل فريق على أحد جانبى الشبكة.

التعليمات:

- تحسب النقاط على الإرسال.
- أول فريق يحرز (21) نقطة يفوز.

توجيهات المدرب:

- التواصل بين اللاعبين.
- خلق مساحة للعب.



نموذج (16) توضيحي لمهارة السيطرة على الكرة

التمرين رقم (١٧)

الهدف: الاستلام والدوران ثم التمرير.

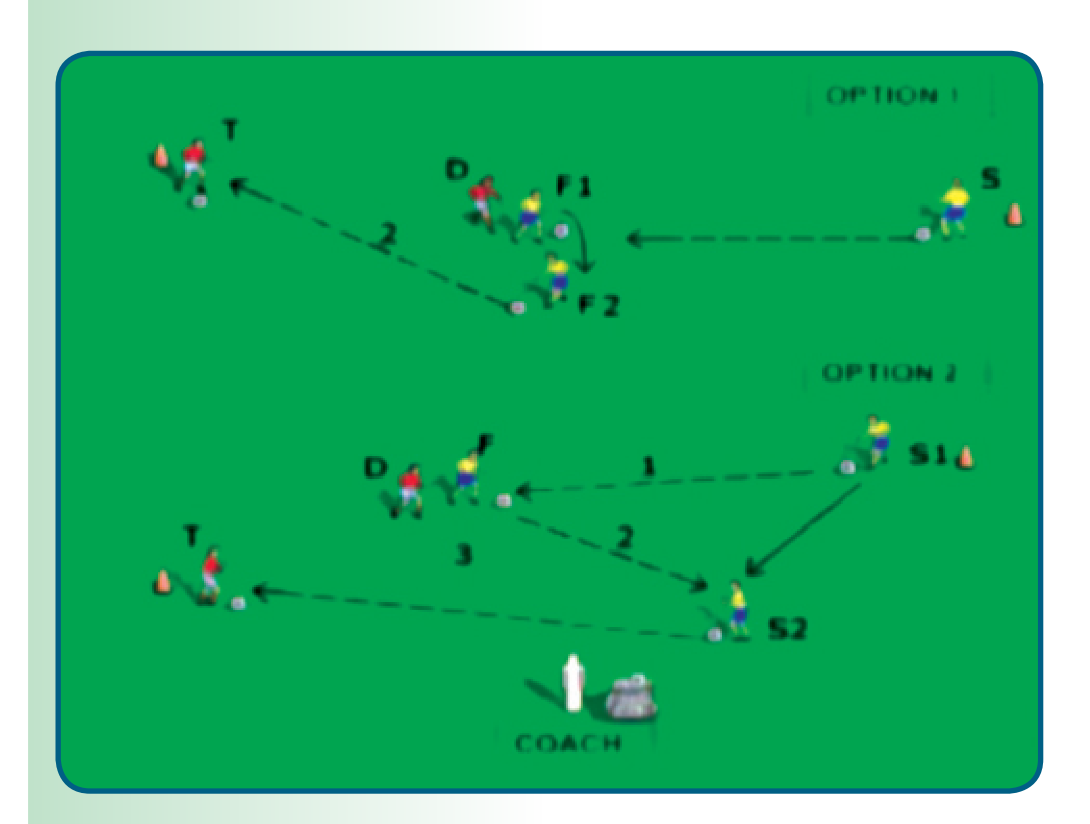
التنظيم: يقسم اللاعبين إلى مجموعات كل مجموعه من اربع لاعبين بحوزتهم كره واحده، ثم توضع الاقماع بحيث يفصل بين كل قمع والاخر (25) متر، و ينفذ اللاعب في اتجاه واحد ثم يعكس الاتجاه .

التعليمات:

- يقوم اللاعب (S) بتمرير الكره إلى اللاعب (F) الذي يقوم بالدوران بالكره وتمريرها إلى اللاعب (T).
- يقوم باعادتها الي اللاعب (S) والذي بدوره يمررها إلى اللاعب (T).

توجيهات المدرب:

- تحرك اللاعب المستقبل للكرة قبل الإستلام.
- الاستلام والدوران ومعرفة اتجاه المدافع ليتمكن من اتخاذ قرار سريع.



نموذج (17) توضيحي لمهارة السيطرة على الكرة

التمرين رقم (١٨)

الهدف: الاستسلام والمساندة.

التنظيم: تحديد مساحة منطقة اللعب (20 × 20) ياردة بداخلها زوجان من اللاعبين، ويوجد لاعب محايد عند كل حد من حدود الملعب كما يوجد عدد من الكرات حول محيط الملعب.

التعليمات:

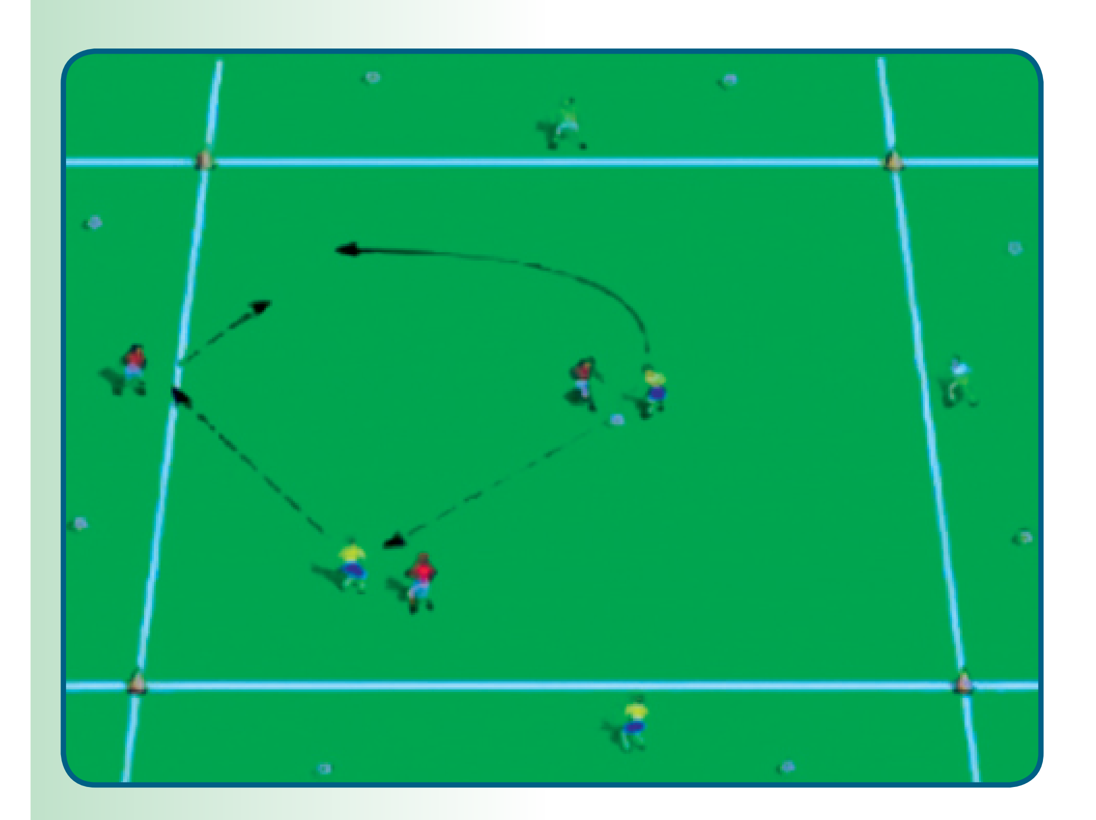
- يحاول اللاعبان فى منتصف الملعب الاستحواذ على الكرة.
- يسمح للاعبى منتصف الملعب بالمساندة من أحد اللاعبين المحايدين ولكن فى حدود لمسة واحدة فقط.
- تحسب النقاط على (10) تمريرات متتالية.
- بعد (10) تمريرات أو مدة زمنية معينة يتبادل اللاعبون الأدوار.

التطوير:

- يسمح للاعبين فى منتصف الملعب بلمستين فقط.
- زيادة مساحة المعلب إلى (30 × 30) ياردة ويصبح اللاعبين (3) ضد (3) فى المنتصف.

توجيهات للمدرب:

- خلق زوايا لدعم الكرة.
- يجب مواجهة الضغط.
- أول مدافع يجب عليه الضغط على الكرة وجعلها متوقعة للمدافع الآخر.



نموذج (18) توضيحي لمهارة السيطرة على الكرة

3- وسائل تطوير المهارة:

القوة: يتطلب تنفيذ المهارة أن تؤدى بقوة نسبيا بشكل عام مع مراعاة أن تتناسب قوة الأداء مع سلامة التنفيذ فمثلا أداء مهارة التمرير يتطلب أدائها بالقوة اللازمة لوصول الكرة إلى المكان والزميل، ويجب الا تؤدى بقوة زائدة تؤدي إلى صعوبة السيطرة عليها أو ذهابها إلى المنافس.

السرعة: تتمثل في سرعة حركة اللاعب في مختلف الإتجاهات، وسرعة تلبية اللاعب، وسرعة الإنطلاق والوقوف، وسرعة أداء التصويب والمراوغة والتمرير من المواقف المختلفة وهذه السرعة تلعب دورا هاما في أداء اللاعب للمهارة لذلك فان التدريب عليها يجب أن يأخذ دوره الكبير برامج التدريب.

الدقة: تتطلب دقة تنفيذ المهارة أن يتوافر فيها الأداء المناسب وفقا للعوامل التالية: الإتجاه والارتفاع والقوة والزمن والمسافة، بمعنى أن يكون التمرير لقدم الزميل وهذا لا يساعد اللاعبين على اللعب بسرعة فقط ولكن في حالات الرقابة اللصيقة لا يمكن للمدافع الحصول على الكرة.

التوقيت: إن الإختيار الصحيح لتوقيت أداء المهارة يعتبر واحد من أهم عناصر نجاح الأداء بمعنى إختيار اللحظة المناسبة وأن لايكون متأخر فيضغط عليه المنافس و يصعب عليه الأداء أو إعطاء الفرصة للمنافس لتغطية مساحة كانت خالية.

4- مراحل تعليم المهارة:

يتطلب تعليم المهارات الأساسية من المدرب القيام بالوظائف التالية: (معرفة الأخطاء، تصحيح الأخطاء في الوقت المناسب، شرح الأخطاء، تكرار و إعادة التمرين بأحسن وسيلة ممكنة)، حيث تعتمد تدريبات تعليم المهارة بشكل أساسي على توافر الملاعب والخصم واللاعبين المساندين والكرة والمواقف المتغيرة فى التدريب وتوافر درجة عالية من اللياقة البدنية ويمكن الإسترشاد بالمراحل التالية لتعليم المهارة:

(1) تعليم المهارة يتطلب الإعداد أو إكتساب التوافق الجيد.

(2) تحسين الدقة في الأداء والثبات على المستوى فى كل الظروف.

(3) الوصول إلى الأية في الأداء الإقتصاد فى بذل الجهد.

(4) تعتمد تعليم المهارة على تنمية السرعة في إتخاذ القرار.

كما يمكن تعليم المهارة من خلال الإسترشاد بالتدريبات التالية:

- ❑ التدريب بدون منافس.
- ❑ التدريب بوجود منافس.
- ❑ تدريبات إتقان المهارة بصورة صحيحة.
- ❑ تدريبات منافسة مع ربطها باللياقة البدنية.
- ❑ التدريبات القصيرة المتكررة.

ثالثا: خطط اللعب (التكتيك)

هي الاستراتيجية التى تبنى عليها خطة الفريق العامة والخاصة بالإضافة إلى اللحظات الرئيسية التى تظهر خلال المباراة وهى: الإستحواذ على الكرة (هجوم)، فقدان الكرة (دفاع)، التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

وخطط اللعب (التكتيك) فى كرة القدم عبارة عن جملة التحركات الهجومية والدفاعية (الفردية - الجماعية) الهادفة على أساس الاستفادة من المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية مع مراعاة أسلوب المنافس والظروف المتغيرة باستمرار وكذلك بعض العوامل الخارجية التى تخدم خطط اللعب مثل: الريح، أشعة الشمس، الجو، أرض الملعب.

1- تصنيف خطط اللعب

أ- الخطط الهجومية:

هي عبارة عن جملة من الإجراءات التى يتخذها الفريق الذى استحوذ على الكرة من أجل التهديف أو الجهود الفردية والجماعية لتسجيل الأهداف.

ب- الخطط الدفاعية:

هــي عبارة عن جملة الإجراءات التى يتخذهــا الفريق من أجل صد هجوم الفريق، وأيضا جهود الفريق لإعادة الكرة أو أسلوب دفاعى يجمع بين التصرف الجيد و إرباك المنافس.

ج- الخطط الفردية:

هــي جملة الإجراءات التى يتخذهــا اللاعب من أجل مواصلة اللعــب فى الهجوم والدفاع بأفضل الوسائل.

د- الخطط الجماعية:

هي جملة الإجراءات التى يتخذها الفريق الكامل أو عدد من اللاعبين بالتنسيق فيما بينهم باستخدام أفضل الوسائل الدفاعية والهجومية.

2- اللحظات الثلاثة الأساسية

تهدف اللحظات الأساسية الثلاثة إلى كسب مساحة تجاه الفريق المنافس ومنعه من التقدم إلى المرمـى من خلال مبـادىء اللعب التي تعتبر مؤشرا على الوعـي والإدراك الخططي، حيث تسـاعد اللحظات الأسـاسـية الثلاثة اللاعب على التكيف مع الإسـتحواذ عـلى الكرة في حالة الدفـاع والهجـوم، وتقتـضي أن يبذل الفريق المسـتحوذ على الكرة مجهودا أقـل بحيث تتحرك الكـرة بينهـم في ترابط محكم أثنـاء الإتجاه إلى مرمى الفريـق المنافس، وبناء عليـه فإن إتقان مبادىء اللعب يعتمد بدرجة كبيرة على وجود الحالات التالية:

أ- الإستحواذ على الكرة

ويهـدف إلى البناء لخلـق الفرص والبناء لتسـجيل الأهداف، فعندما يسـتحوذ الفريق على الكـرة يجب أن يفكر اللاعبين إيجابيا في بناء الهجمة بنـاء الهجمة التي تعتمد على تناقل الكرة أثناء التقدم إلى مرمى الفريق المنافس ومحاولة تسجيل هدف من خلال:

- التمركز والتحرك بأسلوب مدروس.

- الإنتشار وجعل مساحة اللعب واسعة قدر المستطاع في العمق والعرض.
- التمهيد للهجوم بالتمرير في العمق أو بتمرير الكرات العرضية.
- الحفاظ على الكرة بالتمريرات القصيرة لأطول زمن ممكن.

ب- إستحواذ المنافس على الكرة:

من الطبيعي أن نجد بعضهم يقوم بالرقابة اللصيقة والبعض الأخر يتقهقر للخلف لبناء وتنظيم أخر خط دفاعي متماسك، ويصبح الهدف الرئيسي للفريق ككل منع المنافس من البناء و إستعادة الكرة وتحجيم حركة المنافسين وفي نفس الوقت حماية المرمى من الخطورة قدر المستطاع، وكذلك منع المنافس من التسجيل.

ج- التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس:

التحول من الدفاع إلى الهجوم يتطلب حالة بدنية ومهارية وذهنية عالية، حيث يحاول المستحوذ على الكرة التمرير الطويل قدر الإمكان، ويحاول بقية الزملاء وخاصة المهاجمين أو لاعبي الوسط طلب الكرة من زميلهم والتحرك في المساحة الخالية لملعب الفريق المنافس دون الوقوع في مصيدة التسلل، وفيما يلي أمثلة تطبيقية على اللحظات الأساسية في كرة القدم:

التمرين رقم (١٩)

التنظيم: يتم تحديد منطقة اللعب من أعلى منطقة (18) إلى خط المنتصف على جانبى منطقة اللعب وتحدد مساحتان بعرض (10) ياردات لكل واحدة باستخدام الأقماع، ويتمركز فريقان من اللاعبين فى منطقة اللعب الوسطى بحيث يتكون كل فريق من (4) لاعبين، ويوضع لاعب من كل فريق فى المساحات المحددة خارج منطقة اللعب الرئيسية والمحددة بالأقماع، ثم يحدد المرميان باستخدام الأعلام وبوضع حارس فى كل مرمى .

التعليمات:

- يتنافس الفريقان للاستحواذ على الكرة ومحاولة تسجيل الأهداف فى مرمى الفريق الآخر والأهداف التى تسجل من تمريره من أحد لاعبى الجانب وبالتحديد اللاعب المتواجد فى المساحة المحددة تسجل بنقطتين.
- يسمح للاعبين فى المنطقة الوسطى بلمستين فقط للكرة على العكس من لاعبى المساحات المحددة ليس عليهم أى قيود فى لمس الكرة.
- تشجيع لاعبى المساحات المحددة على مراوغة المنافس قبل تمرير الكرة إلى داخل المنطقة الوسطى.
- يمرر اللاعب (A) إلى اللاعب (B) الذى يجب عليه أن يتغلب على مدافع الفريق الآخر قبل أن يعيد تمريرها إلى زملائه .

التطوير:

- الإنهاء بلمسة واحدة.
- يجب أن تتم كل محاولات التسجيل من تمريرات من أحد لاعبى المساحات الخارجية.

ملاحظات المدرب:

- ❑ محاولة التغلب على المدافع وليس تجنبه.
- ❑ يجب أن يكون تمرير الكرة للزملاء جيدا .
- ❑ منع المنافس من البناء و إستعادة الكرة.



نموذج (19) للحظات الثلاثة الأساسية

التمرين رقم (٢٠)

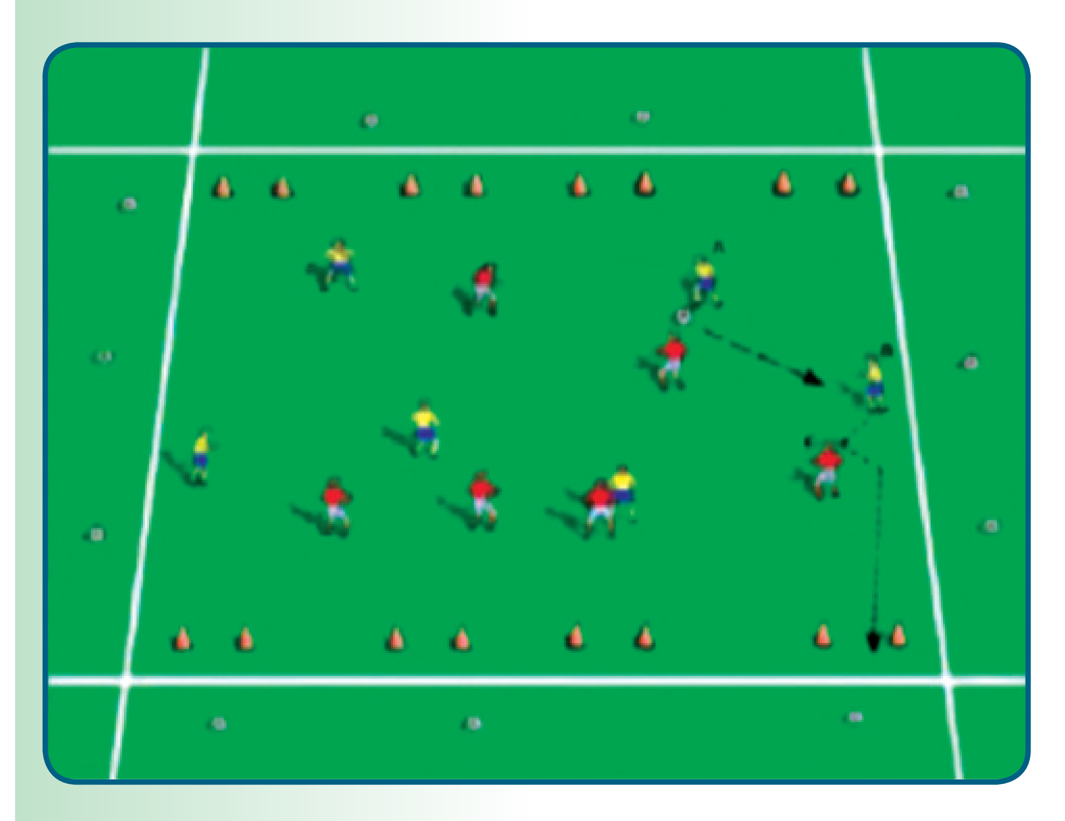
التنظيم: تحديد منطقة اللعب مساحتها (30 × 30) ياردة يوضع (12) لاعب بداخل منطقة اللعب وبحوزتهم كرة واحدة، ويقسم اللاعبين إلى فريقين (6) ضد (6)، ثم تستخدم الأقماع لصنع (4) مرامى مصغرة عند نهاية منطقة اللعب، وتوزع عدد من الكرات خارج محيط منطقة اللعب.

التعليمات:

- يتنافس اللاعبين على الاستحواذ على الكرة ومحاولة التهديف فى المرمى المقابل.
- يقوم اللاعب بالجرى بالكرة خلال أحد المرامى المصغرة والتحكم الكامل بها ليحسب له الهدف.
- إذا خرجت الكرة خارج حدود منطقة اللعب لابد للاعب من إيجاد أقرب كرة والجرى بها داخل منطقة اللعب.
- يستمر اللعب إلى مدة زمنية محددة أو عدد محدد من الأهداف.

توجيهات المدرب:

- التحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس.
- تمرير الكرة حول إتجاهات مختلفة في الملعب.



نموذج (20) للحظات الثلاثة الأساسية

التمرين رقم (٢١)

التنظيم: ملعب كامل يتم تحديد منطقة وسطى بداخله طولها (30) ياردة وبعرض الملعب يوضع على الحدود (6) مرامي مصغرة بحيث يبعد كل مرمى مصغر عن مثيله مسافة (5) إلى (7) ياردة (لابد أن يكون حد المنطقة يبعد (5 - 7 ياردات خلف المرمى)، ثم يقسم اللاعبين إلى فريقين مع وجود فريق ثالث جاهز للعب بعد (4) دقائق لاستبدال الفريق الخاسر، ويتم وضع لاعب من كل فريق عند نهاية المنطقة المحددة (رأس حربة، مدافع)، يتم وضع حارس فى كل مرمى ووضع عدد من الكرات بجانب كل مرمى، ويعتمد عدد لاعبين الوسط على طريقة اللعب المتبعة من المدرب.

التعليمات:

- توضيح أهمية الاستحواذ على الكرة فى نصف الملعب والثلاث الأخير.
- يتنافس الفريقان على الكرة ومحاولة المرور من خلال المرمى المصغر.
- اللاعب (1) يمرر الكرة إلى اللاعب (3) الذى يمررها إلى اللاعب (4) فيقوم اللاعب (5) فى توقيت ممتاز بإستلامها من (4).
- لا يمكن للمدافعين من مطاردة المهاجمين فى المنطقة الحدودية.
- عند وصول المهاجم إلى المنطقة الحدودية ينضم إليه رأس الحربة القادم من منتصف الملعب وبذلك يكون (2) ضد (1).
- لابد للاعبين من خلق مساحة لمساعدة زملائهم.
- لابد من التأكيد على الدفاع ضد الهجوم والضغط للحصول على الكرة وقطع التمريرات المؤدية إلى المرمى.

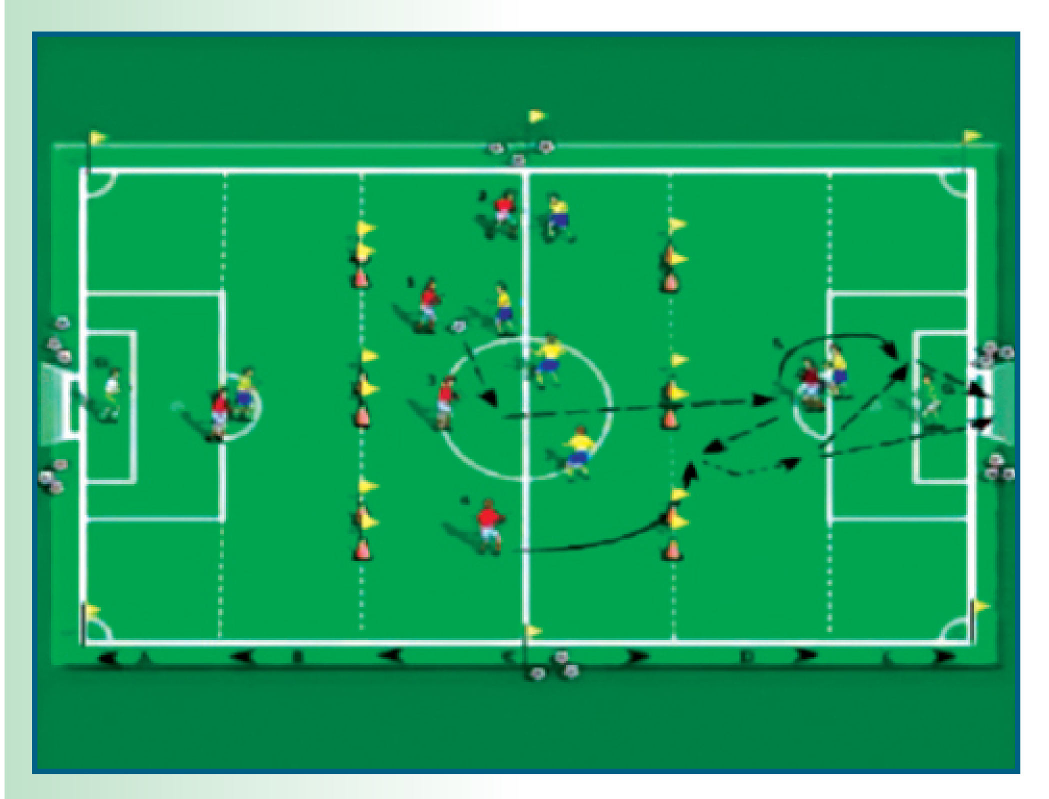
التطوير:

- وضع شرط أن التهديف لا يتم إلا لكرة مرت من المرمى المصغر.

- لابد من وضع القيود فى اللعب كالتمريره المزدوجة - أوفر لاب .
- المرحلة النهائية هى أن تسمح للفريق الذى سجل بالالتفاف ومهاجمة المرامى فى الاتجاه المقابل.

توجيهات المدرب:

- معرفة تامة للملعب والإلمام بالوسط المحيط لنجاح التمريرات.
- الرؤية والاستحواذ على الكرة.
- الدقة فى التمرير.



نموذج (21) للحظات الثلاثة الأساسية

التمرين رقم (٢٢)

التنظيم: مساحة منطقة اللعب (40 × 40) ياردة بداخلها فريقين كل فريق يتكون من أربعة لاعبين، وتقسم منطقة اللعب إلى نصفين باستخدام عدد من الأقماع بحيث يوجد أربعة لاعبين مقسمين إلى قسمين كل لاعبان يقفان نهاية منطقة اللعب.

التعليمات:

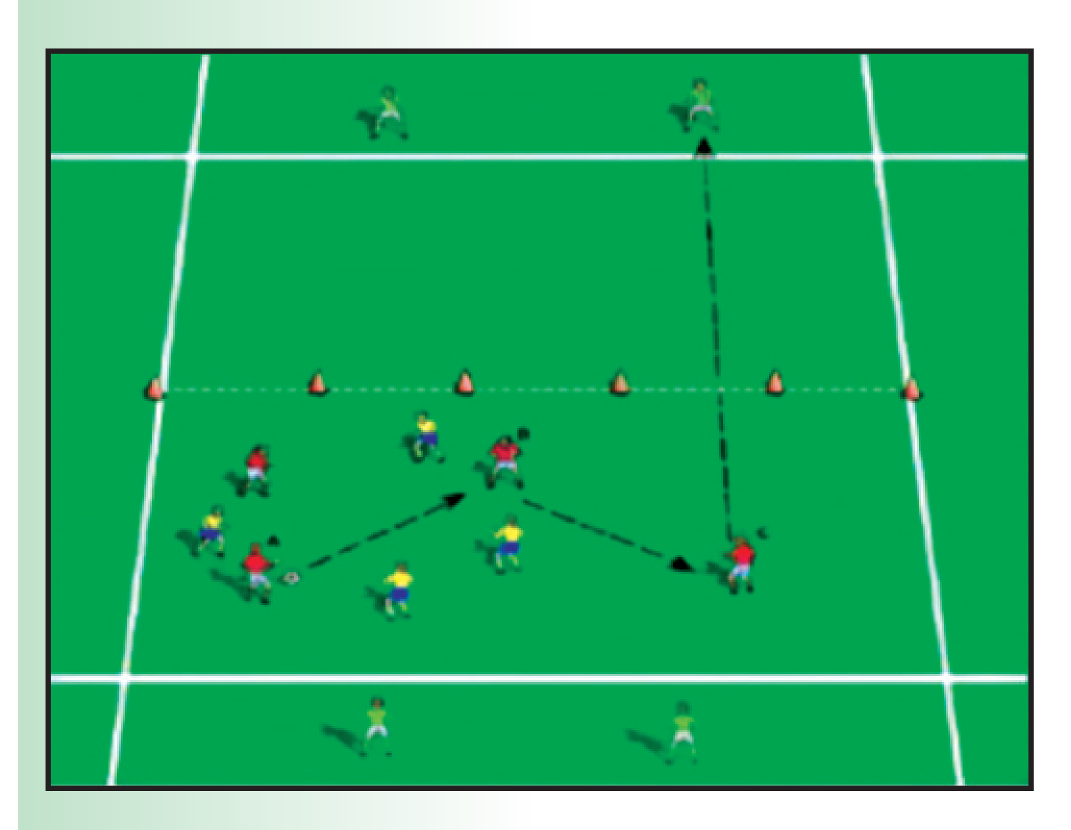
- يتنافس الفريقان على الاستحواذ على الكرة فى أحد نصفى الملعب.
- يتركز اللعب فى أحد نصفى الملعب فقط، ويتم تمرير الكرة فى الهواء إلى أحد اللاعبين عند النهاية المقابلة للملعب وفى هذه الحالة يجب أن ينتقل اللعب إلى النصف الآخر من الملعب.
- يسمح للاعبين عند نهايتى الملعب بلمستين فقط كما يجب عليهم رد الكرة إلى الفريق الذى مررها إليهم.
- تحسب النقاط على إرسال الكرة إلى أحد اللاعبين عند نهاية الملعب المقابل ويجب أن يتبادل الفريقين المكان بعد مدة زمنية محددة.

التطوير:

- يسمح للاعبين عند نهايتى الملعب بلمسة واحدة.
- يسمح لباقى اللاعبين بلمسة واحدة فقط.

توجيهات المدرب:

- التمرير بدقة وقوة.
- محاولة التقدم للأمام مبكراً.



نموذج (22) اللحظات الثلاثة الأساسية

جدول (5)

تطبيق اللحظات الخططية الثلاثة

الاستحواذ على الكرة	استحواذ المنافس على الكرة	التحول من الدفاع إلى الهجوم	التحول من الهجوم إلى الدفاع
يتطلب زيادة مساحة اللعب (الطول والعرض)	يتطلب تضييق مساحة لعب المنافس	يتطلب التمرير المبكر بإتجاه المرمى	يتطلب اللاعب القريب يضغط على المنافس لمنعه من التمرير الطويل المباشر
يتطلب فتح اللعب كإعداد للعب فى العمق	يتطلب الضغط المبكر على الكرة واللاعب	يتطلب الجرى مباشرة بالكرة نحو المرمى	يتطلب إجبار المنافس على اللعب بعيداً عن المرمى
يتطلب التمرير فى المكان المناسب	يتطلب مراقبة مكان الكرة	يتطلب التمرير الطويل المباشر	يتطلب إجبار المنافس على البقاء فى مكانة
يتطلب تمركز اللاعبين في المكان المناسب	يتطلب العودة السريعة بإتجاه مرمى الفريق	يتطلب الدقة فى تمرير الكرة	يتطلب إجبار المنافس على التراجع بالكرة
يتطلب تمرير الكرات في العمق	يتطلب القيام بالتغطية القريبة والبعيدة	يتطلب الوقت المناسب للتمرير	يتطلب الأداء الرجولي لمنع التسجيل
يتطلب التحرك بأسلوب مدروس	يتطلب الضغط على الأجنحة	يتطلب التمرير فى المساحة	يتطلب أخذ أماكن دفاعية جيدة

3- وسائل تطبيق خطط اللعب:

يتطلب التطبيق الفعلي لخطط اللعب تعليم الخطط والتدريب على أرض الواقع حيث يعتمد تطبيق خطط اللعب على الشرح النظري والتدريبات الخططية والتطبيق العملي، وفيما يلي توضح لكل واحدة منها:

أ- الشرح النظري:

يقوم المدرب بشرح التدريبات الخططية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين من خلال عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها و إعطاء ملاحظات أثناء التدريب العملي على نقاط القوة والضعف للفريق.

ب- التدريبات الخططية:

يتطلب تطبيق التدريب الخططي (التكتيكي) تنوع التمارين بجود مدافع سلبي ثم إيجابي يقوم بالمهاجمة القوية مع التقدم في التمرين حتى يتعود اللاعبين على الأداء في ظروف تشبه مايحدث في المباريات، ويجب أن تكرر التمرينات الخططية إلى أن يتقنها اللاعبين وتثبت وتؤدى التحركات في الملعب باتقان، كما يجب أن تتماشى التدريبات الخططية مع القدره والمهارة الحركية للاعبين ويمكن أداء تطبيق التدريبات الخططية في مساحة صغيرة من الملعب، مما يصعب مهارة اللاعبين الخططية و ينمي مقدرتهم على التحكم والسيطرة على الكرة مع سرعة الحركة وأخذ الأماكن وسرعة التصرف في الكرة.

ج- التطبيق العملى:

تعتبر المباريات التجريبية أنسب تطبيق عملي للخطط حيث يكتسب اللاعبين الخبرة بالإعتماد على النفس من خلال تحديد مسبق للواجبات، و يفضل تنظيم مباريات تجريبية مع فرق متوسطة حتى نستطيع الحكم على مقدار استيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعا ما، ثم يتدرج الفريق في مقابلة الفرق القوية لقييم الخطط ومقدار تنفيذها و إصلاح مايجب إصلاحه وتثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

رابعا: مبادىء اللعب

إن مبادىء اللعب هى محاولة وفكرة لتوضيح العناصر المهمة للعب في كرة القدم الحديثة، وتعتبر مبادىء اللعب الأساس المتين الذي تبنى عليه طرق اللعب، حيث أن الإستجابة بسرعة لطرق لعب الفريق المنافس يتطلب فهم وادراك مبادىء اللعب بشكل جيد، وعلى الرغم

من أن مبادىء اللعب لا تظهر بشكل واضح إلا أنها تظل مستخدمة طالما كانت موجودة في المباراة، وتطبق في اللعبة بصرف النظر عن وجود طرق لعب مستخدمة في الفريق، وبناء عليه فان مبادىء اللعب تنقسم إلى:

1- مبادىء اللعب الدفاعي:

تلعب مبادىء اللعب الدفاعي دورا جوهريا في تطبيق الدفاع الجماعي الجيد، حيث أن تنسيق الأدوار والتحركات في الدفاع الجماعي يساعد على مواجهة الهجوم الجماعي الذي يشترك فيه أكثر من مهاجم خلال مرحلة تطوير وإنهاء الهجوم، ويعتمد تطبيق الدفاع الجماعي للفريق على أداء الواجبات الدفاعيه وفقا لمتطلبات مراكز اللعب للاعبين، وكذلك يعتمد على المساعدة المتبادلة خلال أداء واجبات الدفاع المشترك، الأمر الذي يتطلب استخدام مبادىء اللعب الدفاعي التي تساعد على التعاون لإيقاف هجمات الفريق المنافس.

ومع أن الواجب الأساسي للمدافع مراقبة المهاجم وفقا لطريقة اللعب المستخدمة، فقد أصبح أيضا من واجب المدافع مساعدة زميله وتغطيته باستمرار، بل إن الطرق الحديثة التي زادت من عدد اللاعبين في الدفاع اقتضت في كثير من المواقف أن يرجع اللاعب المهاجم لمساعدة الدفاع بحيث يصبح دائما عدد اللاعبين في الدفاع أكثر من عدد اللاعبين في الهجوم بلاعب على الأقل.

ويعتمد تدريب الدفاع الجماعي على الفهم الدائم لمبادىء اللعب الدفاعي التي تساعد على تحرك اللاعبين في الدفاع كمجموعة، وأيضا تدريب اللاعبين على واجبات المراكز، ويعتمد الفهم لاستخدام مبادىء الدفاع على الشرح النظري على السبورة وأيضا التطبيق العملي لتحرك اللاعبين في جزء من الملعب من خلال عمل نموذج جيد لذلك، كما تلعب التمارين التي تشبه مايحدث في المباريات دور هام في ذلك تمارين مثل (3:3) (4:4) في ملعب صغير على هدف أو عدة أهداف، وتتحدد مبادىء اللعب الدفاعي فيما يلي:

(العمق في الدفاع، التأخير في الدفاع، التوازن في الدفاع، التركيز في الدفاع، التغطية في الدفاع، التنظيم في الدفاع).

2- مبادىء اللعب الهجومى:

تعتمد مبادىء اللعب الهجومي على التحركات الخططية التي يشارك فيها مجموعة متجانسة من اللاعبين في مساحات واسعة من الملعب والتي تشكل الأساس في بناء خطط الهجوم المتعددة والمتباينة، حيث يعتبر اللعب الهجومي الفكر الجماعي الموحد لأفراد الفريق والتي تؤدي إلى تماسكه في أداء جماعي متناسق وهادف، ويتطلب ذلك وجود دور محدد خلال التحركات الهجومية وفقا لمتطلبات مراكز اللعب للاعبين ومكان تواجد الكرة في الملعب ومراحل تنفيذ الهجوم، وتتحدد مبادىء اللعب الهجومي فيما يلي:

(العمق في الهجوم، الإتساع في الهجوم، تبادل المراكز في الهجوم، الإختراق في الهجوم، المساندة في الهجوم، الكثافة العددية في الهجوم، الإستحواذ على الكرة في الهجوم، المتابعة في الهجوم).

خامسا: السمات النفسية والمهارات العقلية

يعتمد تحسين الأداء على علاقته بالسمات النفسية والمهارات العقلية من خلال معرفة السمات النفسية التى تؤثر على الأداء مثل دافعية الإنجاز قوة الإرادة والثبات الإنفعالي وكذلك معرفة المهارات العقلية للاعبين والتدريب العملي عليها داخل الملعب مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والإسترخاء، وتعتمد المنهجية والتدريب لتحسين الأداء المرتبط بالسمات النفسية والمهارات العقلية على مايلي:

- ❏ الاعداد النفسي والتدريب العقلي خلال المباريات التجريبية.
- ❏ الأهداف ذات الطبيعة الخاصة يجب أن تشمل جميع القدرات العقلية مثل (التوقع، الإدراك، الملاحظة، الإستنتاج، اتخاذ القرار).
- ❏ استخدام التدريبات تحت الضغط يشبه مايحدث في المباريات.
- ❏ الاهتمام بالحالة الذهنية للاعبين أثناء الفوز أو الخسارة.

- تحسين المهارات العقلية من خلال استخدام تدريبات المشاهدة والاتصال، التصور العقلي، الإسترخاء.
- التثقيف الذاتي الذي يهدف إلى التعرف على الأتي: (مقدار المياه اليومية والتغذية المناسبة، معرفة احتياجات الجسم، طرق الاستشفاء، الاعداد البدنى الشخصى للأداء الجيد، إدارة الحياة الدراسية ولعب الكرة، ثقافة عامة عن الرياضة والحياة الرياضية، المعرفة بقانون اللعبة والروح الرياضية).

وتوجد ثلاثة طرق أساسية لتطوير المهارات العقلية:

أ- التعليم النظري قبل النزول إلى الملعب .

ب- التوجه النظري خلال التدريب .

جـ- تنظيم الإعداد العقلي بعد التدريب .

وهنا نوجه زملاءنا المدربين أن من أسباب عدم تطبيق اللاعبين لما تم التدريب عليه هو إهمال المدربين تصحيح أخطاء تدريب اليوم الأول في وحدة التدريب لليوم الثاني، واهتمامهم فقط بمحاولة تصحيح أخطاء المباراة فقط، وهذا ليس صحيحاً على الإطلاق ، فالمباراة ما هي إلا استمرار لعملية التدريب والذي لا يطبق في التدريب لا يطبق في المباراة، لذا وجب على المدربين إتباع هذه الخطوات الثلاثة السابقة للارتفاع بالمهارات العقلية والتي تعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في حُسْن اتخاذ القرار الخططي أثناء المباريات.

سادسا: عملية إتخاذ القرار وحل المشكلات

إن مشكلة اتخاذ القرارات بالنسبة لفريق كرة القدم هي اختيار المسار الذي يحرك اللاعبين من حالة أولية إلى حالة نهائية، ويعتبر اتخاذ القرار عملية رشيدة يقوم اللاعب من خلالها بتحديد الأهداف الرئيسية واختيار الطرق السلمية للوصول إلى تحقيق هذه الأهداف سواء في حالة الهجوم أو في حالة الدفاع.

ومباراة كرة القدم عبارة عن وحدة تنظيمية موجهة إلى تحقيق هدف معروف ومحدد ومقسم إلى وظائف ومهام متشابهة الأجزاء، فمثلا في مراكز اللاعبين يحاول كل جزء إن يكمل بقية الأجزاء لتحقيق ذلك الهدف، وفي هذه الحالة تكون مشكلة اتخاذ القرارات بسيطة، وعند التعامل مع الفريق ككل يكون التعامل أكثر تعقيدا، الأمر الذي يتطلب إقناع اللاعبين بالقيام بالعمل بشكل ايجابي من خلال المشاركة في صنع القرار.

وهنا يبرز دور المدرب الذي يقوم بإشراك اللاعبين في كل شيء لتكون المسئولية جماعية لتحقيق الهدف المشترك من خلال القاعدة الأساسية الأولى من قواعد التدريب وهي العمل الجماعي الذي يتضح من خلال النقاط التالية:

1- **تحديد المشكلة**

يعتمد تحديد المشكلة الفنية والتعامل معها على مايلي:

- تعرف المدرب واللاعبين على المشكلات الممكن حدوثها أثناء اللعب.
- تحمل اللاعبين مسئولية حل هذه المشكلة.
- المدرب يرشدهم فقط.

2- **تحليل المشكلة:**

تحليل المشكلة الفنية يعتمد بشكل أساسي على الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما الخطأ؟
- ما وجه القصور؟
- يجب وصف المشكلة بدقة؟

3- **تحديد عناصر المشكلة:**

يتطلب تحديد عناصر المشكلة التعرف على مايلي:

- الخطأ المتعلق بالخطة.

- اللاعب الذي تسبب فى الخطأ.
- لحظة حدوث الخطأ.
- الجزء من الملعب الذي حدث فيه الخطأ.
- العناصر المؤثرة فى الأداء الفني.

وفيما يلي بعض الأمثلة الفنية لتحديد عناصر المشكلة:

- فرص التهديف نادرة لذا يتوجب إستغلال تلك الفرص بدون أخطاء.
- وجود ضعف في التمريرات من المدافعين إلى المهاجمين.
- لا يوجد تواصل فعال بين لاعبى الوسط والمهاجمين.
- لا يجد لاعبي الوسط مجالاً كافياً للتمرير.
- عندما يبدأ لاعبي الفريق الآخر بالضغط أكثر تزداد المشكلة سوءاً.

وبعد تحديد المشكلة والسبب يتوجب على المدرب أن يخطط ويدرب ويطور ويصحح الخطأ وعلى اللاعبين أن يدركوا المشكلة الحاصلة ويقدروا عملية التصحيح هذه، خاصة مع وجود بعض المشاكل المألوفة من اللاعبين مثل: تقديم المبررات والأعذار الواهية، ضعف المستوى البدني، ضعف في التفكير والتصرف الخططي وإتخاذ القرارات المناسبة.

4- حل المشكلات:

يتطلب حل المشكلات مراعاة مايلي:

- أن يواصلة المدرب التمرين بواقعية.
- أن يطور المدرب الفترة التدريبية الإعتيادية.
- أن يوعي المدرب اللاعبين بمتطلبات اللياقة البدنية فى المباريات التنافسية
- أن يطبق بعض المواقف الإيجابية التي تتطلب تطبيق التعليمات بكل دقة.

- أن يبحث المدرب عن عوامل إخفاق اللاعبين أثناء التمرين.
- أن يتولوا اللاعبين حل مشاكلهم بأنفسهم.
- أن يساعد المدرب اللاعبين على تخطى مشاكلهم.

5- نماذج وأمثلة على اتخاذ القرار الخططي في حالة الهجوم

- ملاحظة اللعب المستحوذ على الكرة لزملائه اللاعبين وأماكن تواجدهم في أجزاء الملعب المختلفة.
- ملاحظة اللاعب المستحوذ على الكرة للاعبين المنافسين وعددهم ومدى صحة تحركاتهم بالنسبة له و لزملائه.
- ملاحظة اللاعب الحر المهاجم لمكان زميله المستحوذ على الكرة وصحة تحركات زملائه المهاجمين وملاحظة قيامهم بعمل مساندة جيدة، تطبيق مبدأ خططي جماعي، عمل تغطية في حالة تقدم أحد زملائه لتعزيز الهجوم.... وهكذا.
- إدراك اللاعب المهاجم لقدراته البدنية والمهارية في أداء المهارة المطلوبة في مقابل قدرات اللاعبين المنافسين البدنية والمهارية.
- الموقف الخططي ومكان حدوثه في الملعب يحدد على أساسه اللاعبين سرعة اللعب في هذا الجزء.

6- نماذج وأمثلة على عملية اتخاذ القرار الخططي في حالة الدفاع:

- الموقف الخططي ومكان وجود اللاعب في الملعب.
- إدراك اللاعب المدافع لمكان وجود زميله المدافع من جهة الكرة ومن جهة المنافس المهاجم.
- إدراك اللاعب المدافع لمكانه في الملعب.
- إدراك اللاعب المدافع لقدراته البدنية والمهارية في مقابل قدرات منافسة المهاجم البدنية والمهارية.
- إدراك اللاعب المدافع لقدرات زميله المدافع البدنية والمهارية في مقابل منافسة.

الفصل الرابع

الصحة العامة


أولا: الأجهزة الحيوية للجسم.

ثانيا: التغذية.

ثالثا: الإصابات الرياضية.



الفصل الرابع

الصحة العامة

أولا: الأجهزة الحيوية للجسم

1- الجهاز العظمي:

يكـون الجهاز العظمي الهيكل العام لجسـم الإنسـان فيسـتطيع الثبوت والإسـتقامة ولولا الجهاز العظمي لكان جيم الإنسان رخوا غير قادر على الإنتصاب. كما تكون العظام مع بعض المفاصل المختلفة التي تقوم بالحركة وبذلك يستطيع الجسم القيام بحركاته المختلفة.

وتعتـبر العظـام مراكز تكوين كـرات الدم الحمـراء والبيضاء ومراكز تخزيـن لها أيضا خاصة في نخاع العظام وتمد الجسـم باحتياجاته وتسـد النقص في الـدم خاصة في الحالات التي ينقص فيها دم الإنسان أثر نزيف أو غيره.

وتعتـبر العظام مواضع اتصال عضلات جسـم الإنسـان إذ ترتبط العضـلات دائما بالعظام في موضـع منشـئها واندغامهـا وبذلك تتحرك العظـام والمفاصل عن طريـق اتصال العضلات بالعظام.

وتقـوم بعض أجـزاء الجهاز العظمي بتغليف وحماية بعض أعضاء وأجهزة الجسـم المختلفة ومن أمثلتها:

أ- عظام الجمجمة: وهي تحمي بداخلها المخ.

ب- العمود الفقري: وهو يحمي بداخله الحبل الشوكي وهو ينقسم إلى:



- الفقرات العنقية وعددها (7).
- الفقرات الصدرية أو الظهرية وعددها (12).
- الفقرات القطنية وعددها (5).
- الفقرات العجزية وعددها (5).
- العصعص.

ج- القفص الصدري: يحمي بداخله القلب والرئتين وبعض الأوعية الدموية الهامة وهو مخروطي الشكل .

د- الحوض: يحمي بداخله الأعضاء التناسلية والمثانة البولية والمستقيم ويتكون من عظمتي من الأمام والخلف .

هـ- عظام الطرف العلوي: عددها (32) زوج من العظام.

و- عظام الطرف السفلي: عددها (31) زوج من العظام.

2- الجهاز العضلى:

يتكون الجهاز العضلي في الإنسان من مجموعة عضلات توجد في أجزاء مختلفة في الجسم، وتتصل بالعظام فتكسوها من الخارج لتكون الهيكل الخارجي لجسم الإنسان. وتشكل العضلات حوالي (40 - 50 %) من وزن الجسم ويحتوي الجسم على أكثر من (600) عضلة، وعند إنقباض تلك العضلات فانها تؤثر في حركة الجسم بكل أجزائه، ويظهر واضحا عند حركة الجسم.

ويعتبر النسيج العضلي هو المسئول عن قيام الجسم بالحركات الميكانيكية المختلفة، ويختلف النسيج العضلي في جسم الإنسان حسب الوظيفة التي تقوم بها العضلات وحسب التركيب الداخلي لها وكذلك حسب وجود العضلات واتصالها بأجزاء الجسم المختلفة حيث تقسم الأنسجة العضلية إلى:

أ- العضلات الإرادية:

❑ خصائص العضلات الإرادية:

- تخضع لسيطرة و إرادة الإنسان ولذلك تسمى بالعضلات الإرادية.
- تتصل بالهيكل العظمي ولذا تسمى بالعضلات الهيكلية.
- تتميز بوجود خطوط عريضة ولذلك تسمى بالعضلات المخططة.
- تستطيع أن تغير في طولها بسرعة حيث تكون حوالي ثلثي الجسم.
- لكل عضلة مدد دموي يمدها بالغذاء والأكسجين.
- لكل عضلة عصب حسي ينقل الإشارة من العضلة إلى المخ.
- لكل عضلة عصب حركي ينقل الإشارة من المخ إلى العضلة.
- لكل عضلة طرفان أحدهما المنشأ والأخر الإندغام.
- يتحول النسيج العضلي إلى النسيج الليفي ويسمى بوتر العضلة.

❑ وظائف العضلات الإرادية:

- الحركة: تعمل العضلات الإرادية (الهيكلية) بتعاون وثيق مع بعضها ومع بقية أعضاء الجسم حتى يتمكن الإنسان من أداء الحركة المطلوبة.
- حفظ و إتزان الجسم: فهي العامل الأساسي في حفظ و إتزان الجسم أثناء الحركة والسكون.
- المحافظة على درجة حرارة الجسم: فمن وظائفها إنتاج الطاقة الحرارية التي تساعد في المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابته.
- رجوع الدم للقلب: تعمل العضلات الهيكلية كمضخات طرفية وبذلك تساعد على رجوع الدم للقلب من الأوردة.

الإنقباض العضلى:

❑ مراحل الإنقباض العضلي:

- **فترة الكمون:** وهي تمثل فترة إستعداد وهي الفترة مابين وصول المؤشر للعضلة وبداية الإنقباض.
- **فترة الإنقباض:** وفيها يقصر طول الألياف العضلية.
- **فترة الإنبساط:** وفيها تستعيد الإلياف العضلية طولها.

❑ أنواع الإنقباض العضلي

- **الإنقباض الثابت (ايزومترك) Isometric:** هو الإنقباض التي تقصر فيه العضلة ولا يزيد توترها حيث تخرج العضلة توترا لتواجه مقاومة ما إلا أنها لاتتغير في طولها.
- **الإنقباض المتحرك (ايزوتنك) Isotonic:** وهو الإنقباض الذي لا يصاحبه تغير في طول العضلة ولكن يزيد التوتر فيها، وحينما تقصر العضلة فانها تقصر في اتجاه مركزها.
- **الإنقباض العضلي المتحرك (ايزوكانتك) Isokinetic:** وهو الإنقباض الذي تطول فيه العضلة أثناء توترها، أي تنقبض في اتجاه خارج مركزها.

ب- العضلات غير الإرادية:

وهي العضلات الرقيقة الموجودة داخل جسم الإنسان في الأجهزة المختلفة، وتتحرك دون تحكم الإنسان فيها بل بواسطة الجهاز العصبي الذاتي بالأعصاب اللإرادية التي لادخل للانسان في السيطرة عليها.

ج- عضلة القلب:

وهي عضلة غير إرادية العمل ولكنها مخططة طوليا وعرضيا بدرجة أقل من العضلات الإرادية، وخلاياها قصيرة ومتصلة بعضها ببعض برتوبلازميا، ولذلك نجدها تتفاعل فسيولوجيا كما لو كانت خلية واحدة.

3- الجهاز الدوري:

الجهاز الدوري هو المسئول عن دورة الدم في جميع أنحاء الجسم أي أن الجهاز المسئول عن توزيع الأوكسجين والمواد الغذائية الممتصة على جميع الخلايا، كما انه المسئول عن تخليص هذه الخلايا من الفضلات وثاني أكسيد الكربون المتكونة نتيجة عملية الإحتراق والأكسدة، ويتكون الجهاز الدوري من القلب والأوعية الدموية المتصلة به.

أ- القلب:

هو عضو أجوف مخروطي الشكل يوجد في منتصف الصدر مائلا إلى اليسار وينقسم تجويف القلب إلى أربع غرف في الأعلى الأذنيين وفي الأسفل البطينين وينقسم القلب بحاجز طولي إلى قسمين أيمن وأيسر حيث يمتلىء النصف الأيمن بالدم الغير مؤكسد والنصف الأيسر بالدم المؤكسد ويغلف القلب بغشاء يسمى التامور وتوجد في القلب عدة صمامات تسمح بمرور الدم في إتجاه واحد فقط.

ومن أهم وظائف القلب امتصاص الأكسجين والمغذيات لتشغيل العضلات، وأيضا التخلص من ثانى أكسيد الكربون والفضلات من العضلات. وتزداد سرعة دقات القلب أثناء المجهود الرياضي نتيجة عدة عوامل منها: (إرتفاع درجة حرارة الدم، نقص الأكسجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون وزيادة حامض اللاكتيك في الدم، زيادة معدل التنفس، زيادة التمثيل الغذائي، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين). وتبرز تأثيرات التدريب على القلب من خلال زيادة كفاءة القلب، وإنخفاض ضربات القلب عند الراحة، وضخ نفس كمية الدم بضربات أقل، وأخيرا ضخ كمية أكبر فى كل ضربة.

معدل ضربات القلب:

ويعتبر معدل القلب من أهم العوامل لتنظيم حجم الدفع القلبي سواء أثناء أداء الحمل البدني أو أثناء الراحة، وكلما إرتفعت الكفاءة البدنية إنخفض معدل القلب وهذه ميزة القلب الرياضي حيث أنه لايعطي إنتاج أكثر فقط ولكن أيضا أكثر إقتصادا، ويبلغ متوسط معدل

القلب للاطفال دون (9) سنوات (130) ضربة/دقيقة، ولدى الأطفال من عمر (9 - 10) (110) ضربة/دقيقة، ولدى الشباب الأصحاء من (20) فما فوق من (70 - 76)، ويصل معدل القلب للاعبين الرياضيين ذو المستويات العليا من (40 - 60) ضربة/دقيقة.

ب- الأوعية الدموية:

هي عبارة قنوات تنقل الدم من القلب إلى أنسجة الجسم (الشرايين) ومن أنسجة الجسم إلى القلب (الأوردة)، ويزيد حجم الدم نتيجة زيادة حجم الدفع القلبي وإعادة توزيع الدم حيث يقل توجيه الدم إلى الأعضاء غير العاملة ليتجه معظم الدم للجلد عما هو ضروري له، وسبب ذلك هو قيام الجلد بافراز العرق لتخفيف درجة حرارة الجسم، كما يزيد سريان الدم في العضلات العاملة (30-20) مرة أزيد من سريان الدم أثناء الراحة. ويصبح إستهلاك العضلات للأكسجين أضعاف إستهلاكها العادي مما يؤدي إلى إزدياد نشاط الدورة الدموية لمقابلة ما يحتاجه الجسم في هذه الظروف فيحدث الأتي:

- تزداد دقات القلب زيادة واضحة فتصل إلى (120) دقة/الدقيقة أو أكثر.
- تزداد كمية الدم المدفوع بواسطة القلب فتصل إلى (20) ضعف أو أكثر.
- يزداد إشباع الشرايين المغذية للعضلات المنقبضة إلى أقصى درجة ومع ذلك لا تتمكن هذه التغييرات الوفاء بحاجة العضلات كاملة فتحدث زيادة في التنفس سرعة وعمقا، وتفرز الغدة الغظرية مزيد من هرمون الأدرينالين الذي يؤدي إلى توسيع الشعب الهوائية.

وتنقسم الأوعية الدموية إلى: الوريد الأجوف العلوي والوريد الأجوف السفلي وهما يصبان الدم الغير مؤكسد من جميع أجزاء الجسم إلى الأذنيين الأيمن، والأوردة الرئوية الأربعة التي تصب الدم المؤكسد من الرئتين إلى الأذيين الأيسر، والشريان الرئوي الذي يدفع الدم الغير مؤكسد من البطين الأيمن إلى الرئتين، والشريان الأورطي الذي يدفع الدم المؤكسد من البطين الأيسر إلى جميع أجزاء الجسم.

ج- الدم:

سـائل قلوي معقـد التركيب حجمة يتراوح مـا بين (5 - 6) لتر يتواجـد في الرئتين والقلب والأوعية الدموية والكبد والعضلات الإرادية في بقية أعضاء الجسـم، ويتكون من سائل الدم (البلازمة) بنسبة (55 %) ومن حجم الدم وخلايا الدم (45 %).

د- التغيرات المؤقته في الدم أثناء التدريب الرياضي:

يؤدي التدريب الرياضي إلى تغيرات في الدم شأنه في ذلك شأن بقية أعضاء الجسم الأخرى، وترتبـط درجة تلك التغيرات بعوامـل كثيرة أهمها فترة التدريب ونوعه، وبناء على ذلك يكون تأثير التدريب إما دائما أو مؤقتا. وتشـمل التغيرات التي تحـدث على كل مركبات الدم (خلايا الدم - بلازما الدم) وكذلك حجم الدم وحالته، وفيما يلي عرض لأهم التغيرات المؤقته في الدم:

(1) زيادة حجم الدم الدائر نتيجة لإنقباض الطحال.

(2) زيادة عدد كرات الدم الحمراء.

(3) زيادة عدد كرات الدم البيضاء.

(4) نقص الأس الهيدروجيني في الدم نتيجة لتراكم حامض اللاكتيك.

(5) زيادة فاعلية المنظمات الحيوية الموجودة في الدم.

(6) نقص قابلية الهيموجلوبين على الإتحاد مع الأكسجين.

5- **الجهاز التنفسي:**

التنفـس عبـارة عـن عملية تبـادل الغـازات بين أعضـاء الجسـم المختلفة والهـواء الجوي المحيط بالانسـان، وفي مضمونها عملية إمداد الجسـم بالأوكسـجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

أ- ميكانيكية التنفس أثناء المجهود الرياضي:

❐ عملية الشهيق:

تتم عملية الشهيق بصورة سريعة وقوية حيث يقوم الحجاب الحاجز بالدور الرئيسي في عملية الشهيق فيهبط إلى أسفل بمقدار (1.5) سم فيزيد القطر الطولي للصدر، ثم تقوم العضلات برفع الضلوع لأعلى و إلى الخارج فيزيد قطر الصدر الأمامي والجانبي، نتيجة ذلك يزداد حجم الصدر و يقل الضغط داخل الصدر، و يدخل الهواء من الضغط الجوي المرتفع إلى الضغط الصدري المنخفض وهو حوالي (8) لتر في الدقيقة بواقع (500) سم3 للمرة الواحدة.

❐ عملية الزفير:

عندما تتمدد الحويصلات الهوائية تنطلق إشارات عصبية من جدران الحويصلات متجهة إلى العصب الحائر ثم إلى مراكز التنفس في النخاع المستطيل، حيث توقف عمل مركز الشهيق وتنبه مركز الزفير وعندئذيتوقف نشاط عضلات التنفس فترتخي و يعود القفص الصدري إلى وضعه الطبيعي فيضغط على الرئتين و يزداد الضغط داخلهما عن الضغط الجوي فيخرج الهواء إلى خارج الرئتين وتتم عملية الزفير.

ب- السعة الحيوية:

تعتبر السعة الحيوية من القياسات الهامة للتعرف على مدى مايتمتع به اللاعب من إستعداد بدني و يتم قياسها بواسطة الإسبيروميتر ومنه الجاف ومنه المائي والإلكتروني، وهي عبارة عن حجم للهواء يستطيع الفرد أن يخرجه بعد أخذ أقصى شهيق وعادة ما تبلغ حوالي (4600) ملليتر، وبذلك تشمل حجم هواء الشهيق العادي وما يستطيع الفرد أن يستوعبه إضافيا و يسمى حجم هواء الشهيق الإحتياطي بالإضافة إلى حجم الهواء الذي يمكن إخراجه بالإضافة إلى حجم الزفير العادي، وبالرغم من ذلك يبقى جزء من الهواء في الرئتين لا يخرج مع الأحجام الثلاثة الأخرى و يسمى حجم الهواء المتبقي.

ج- الحد لأقصى لاستهلاك الأكسجين:

يعتبر أقصى حد لاستهلاك الأكسجين من العوامل المؤثرة في الكفاءة البدنية، و يعتبر

مؤشر لمقارنة تقديرات الأداء للسعة الحيوية ولياقة التحمل، حيث يمثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين أقصى معدل إجمالي تمثيلي هوائي ويقاس من خلال الفرق بين المحتوى الأكسجيني لهواء الشهيق والزفير المستهلك في الدقيقة. ويمكن أن يتراوح مابين (7.5) لتر/دقيقة وغالبا يعبر عنه للفرد بالنسبة لوزن الجسم بالكيلوجرامات للوقوف على فاعليته الهوائية' وهذه القيم تتراوح مابين (20) إلى أكثر من (90) ملليترا/ كيلو جرام من وزن الجسم في الدقيقة.

ويستخدم الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين لتحديد مستوى التدريب البدني المناسب للاعب؛ حيث يشير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلى الحد الأقصى لاستطاعة اللاعب على العمل البدني. ومن ناحية أخرى يشير الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين إلى كمية الأكسجين التي يستطيع اللاعب استخدامها لإنتاج الطاقة عندما يعمل لأقصى إستطاعته؛ وبمعرفة الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين؛ فإنه يمكن تحديد شدة التدريب البدني، حيث تقدر الشدة النسبية للتدريب بناء على الحالة الراهنة للياقة البدنية والصحية للاعب؛ وأيضا على حالته التدريبية السابقة.

5- الجهاز العصبي:

هو الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة جسم الإنسان وحركاته وسكناته لضبط وتنظيم جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وإنتظام سواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية فانها كلها ترجع في تنظيمها وتكيفها إلى الجهاز العصبي في الإنسان. ويتكون الجهاز العصبي من النسيج العصبي الذي يتكون بالتالي من مجموعات ووحدات عصبية أساسها الخلية العصبية التي توجد فيالمادة الرمادية للمخ والنخاع الشوكي وكذلك الجزء المنتفخ في الأعصاب بكمية صغيرة.

وتتكون الخلية العصبية من جسم الخلية وهو بيضاوي الشكل بداخله نواة كبيرة وسط البرتولازم، ويفرع من جسم الخلية فروع كثيرة تختلف في عددها حسب الوحدة العصبية التي تدخل فيها الخلية وهذه تستقبل وتنقل الإحساسات العصبية إلى الخلية ومن خواص البروتوبلازم الحي الإستقبال والتوصيل لمختلف الإحساسات حتى يستطيع الكائن الحي الإستجابة للتغيرات

الخارجية، ويوجد لكل خلية فرع واحد هو أكبر من هذه الفروع ويسمى القطب المحوري، والقطب المحوري هو وحدة الألياف التي تقوم بنقل الإحساسات من سطح أو من جزء بالجسم إلى المخ وتسمى بالأعصاب الحسية، أو تقوم بنقل المنبهات من المراكز الرئيسية بالمخ أو النخاع الشوكي إلى العضلات أو الغدد وتسمى بالاعصاب ناقلة الإشارات أو الأعصاب الحركية.

❑ أجزاء الجهاز العصبي:

أ- الجهاز العصبي المركزي ويشمل على المخ بجميع جوانبه والنخاع الشوكي الذي يتفرع منه الأعصاب المخية وعددها (12) على كل جانب من المخ، والأعصاب النخاعية الشوكية وعددها (31) على كل جانب من النخاع الشوكي.

ب- الجهاز العصبي الذاتي ويشمل الجهاز العصبي السمبثاوي والبارسمبثاوي.

ويلعب الجهاز العصبي دورا أساسيا في التأثير على كفاءة الأداء للاعب كرة القدم، حيث تتميز ببعض الخصائص التي تلقي عبئا فسيولوجيا خاصة على الجهاز العصبي ويتلخص دور الجهاز العصبي بشكل واضح في التعلم الحركي للمهارات المختلفة والتحكم الحركي لاداء المهارات بالدقة والكفاءة المطلوبة وتأقلم أجهزة الجسم مع الحمل البدني أثناء التدريب والمباريات.

وتزداد أهمية الدور الذي يلعبه الجهاز العصبي للاعب كرة القدم خلافا للأنشطة الرياضية الأخر؛ نظرا لأن طبيعة مباريات كرة القدم تقام أمام حشد جماهيري كبير من الجماهير المتحمسة والتي بدورها تشكل إحساسا كبيرا بالمسئولية يلقي على عاتق اللاعب خلال فترة المباراة التي تستمر لمدة (90) دقيقة أو أكثر، كما أن تأثير ذلك قد يمتد ليشمل مرحلة ما قبل المباراة.

ثانيا: التغذية

1- العناصر الغذائية الأساسية:

أ- الكربوهيدرات:

هي السكريات والنشويات المتواجدة في الحبوب ومنتجاتها (الخبز، الأرز، المعجنات،

البطاطا، وما إلى ذلك)، حيث توفر الكربوهيدرات للفرد(50%) على الأقل من الطاقة التي يحتاجها. وترجع أهمية الكربوهيدرات إلى تشغيل المخ لصعوبة عمله دون توفرها إلى جانب كونها مصدرا حيويا للطاقة، كما أن تأمين إمداد الجليكوجين للعضلات هام وحيوي لاستمرار عملية التحول الغذائي الهوائي ولتوفير الوقود اللازم لعملية التحول الغذائي اللاهوائي. ويجمع خبراء التغذية للرياضين على أن زيادة مخزون الجليكوجين في العضلات يؤدي إلى قوة وطول مدة زمن الأداء.

ب- البروتين:

يوجد البروتين في المصدر الحيواني التي تشمل اللحوم والطيور والأسماك واللبن والبيض، كما يوجد في مصدر نباتي كالبقول والخضروات وأهم وظائف البروتين بناء أنسجة الجسم وتجديدها وتعويض مايستهلك من هذه الأنسجة، وترجع أهمية البروتين إلى مايلي:

- هي مادة الحياة فهي لازمة لبناء خلايا الجسم وتعويض التالف منها.
- جميع الأنزيمات التي تساعد على النمو ماهي الا مركبات بروتينية.
- تدخل في تكوين الجزء الأساسي من الخلية (النواة، البروتوبلازم).
- تعمل على تكوين الأجسام المضادة التي تدافع ضد مسببات المرض.

ج- الدهون:

الدهون هي مصادر مركزة للطاقة المخزونة، لها خاصية البقاء مدة طويلة في القناة الهضمية باعتبارها من العناصر الغذائية الصعبة الهضم، والتي تمتص بمعدل أقل من المواد الكربوهيدراتية، حيث توجد في القشدة والسمن واللبن والزيوت وهي تمد الجسم بالحرارة وبعضها يحمل الفيتامينات.

وتعتبر الدهون مصدرا أساسيا للطاقة كما تحمي الجسم من جميع الصدمات الخارجية، ولا يحتاج الرياضي لزيادة إستهلاك الدهون إذا إستمر زمن الأداء الرياضي لأكثر من ساعة، غير أننا نفضل الإعتماد على المواد الكربوهيدراتية كمصدر للطاقة أثناء النشاط الرياضي

لإعتباريـن هامين أولهما أن الدهون تحتاج إلى كمية أكسـجين أكـثر وثانيهما أنها تنتج الطاقة بصورة بطيئة لا تساعد على سرعة الأداء مقارنة بالكربوهيدرات.

د- الفيتامينات:

توجـد الفيتامينـات بكميـات قليلة جـدًّا في المواد الغذائيـة على صورة مركبـات عضوية بيولوجية نشـطة وهي عناصر أساسية في التغذية والتي لا غنى عن وجودها في الغذاء المتكامل لتأثيرها على الجسم البشري برغم كميتها القليلة. ولا تستخدم الفيتامينات للحصول على الطاقة، ولا تدخل في بناء الأنسجة بطريقة مباشرة مثل الدور التي تقوم به بقية العناصر الغذائية لذلك يحتاج الجسم إلى كمية ضئيلة من الفيتامينات.

وتتميز الفيتامينات بالعديد من الخواص التي يأتي في مقدمتها هيمنتها على عملية التمثيل الغذائي في الجسم، وعلى عملية الإحتراق وتوليد الطاقة، فهي تساعد الأنزيمات على القيام بالتفاعلات الكيميائية المختلفة لأنسجة الجسم للشعور بالصحة والنشاط دون الشعور بالإجهاد.

الطاقة اللازمة للاعب في المباراة والتدريب:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى حوالي (11) سـعر حراري في الدقيقة حيث أن اللاعب يجرى من (10 - 11) كيلو فى المباراة بمعدل إسـتهلاك الطاقة عند اللعب أكثر من (1000) سـعر حرارى فى الساعة، وبناء عليه فإن التدريب لمدة (3) ساعات يحتاج إلى (3000) سعر حراري.

وتاتي معظم هذه الطاقة من المواد الكربوهيداريته حيث تتحول إلى سكر جلوكز في الجهاز في الجهـاز الهضمي ثم ينقلها الدم لتخزن في العضلات والكبد علي شـكل مادة أكثر تركيباً وهي الجليكوجين، وعندما يحتاج اللاعب إلى المزيد من الطاقة يستهلك الجليكوجين الموجودة بالعضلة لإنتاج هذه الطاقة، وعندما يقل هذا الجليكوجين تأخذ العضلة ما تحتاج إليه من الدم الذي ينقله إليهـا إما من الجلكوز الوارد من الجهاز الهضمي بعـد هضم الكربوهيدرات أو من الجليكوجين المخزون بالكبد، ويحتوي مخزون الهضم من الجليكوجين علي حوالي (375 - 475) جراما توجد في العضـلات والكبد، لـذا يجب أن تغطي تغذية لاعـب كرة القدم مقدار الطاقـة التي يفقدها

الجسـم حيث يحتاج جسـم اللاعب في فترة الإعداد (63 - 67) سعرا حراريا لكل كيلوجرام من وزن الجسم، ويمكن الإسترشاد بالمقادير التالية لوضع برنامج غذائي مناسب للاعبي كرة القدم:

- ❑ الكربوهيدرات (10) جرام لكل كيلو من وزن الجسم.
- ❑ البروتين (2.4) جرام لكل كيلو من وزن الجسم.
- ❑ الدهون (1.9) جرام لكل كيلو من وزن الجسم.

شروط الوجبة الغذائية قبل المباراة:

يخضـع اختيار العناصر الغذائية في وجبة ما قبل المباراة للهدف الأسـاسي من هذه الوجبة والذي يتمثل في أن يستفيد اللاعب استفادة مباشرة خلال المباراة، كما أن هذه الوجبة لا تكون عائقاً لكفاءة الأداء وتتناسب أيضاً مع حالة اللاعب النفسية خلال المباراة ولذلك يجب مراعاة في ما يلي:

- ❑ يفضل تناول الطعام قبل المباريات بأربع ساعات تقريباً وتجنب الشعور بامتلاء المعدة بالطعام حتى تعطي الفرصة للدم لإمداد العضلات بالأكسجين.
- ❑ يجب تجنب الأطعمة الدهنية نظرا لصعوبة هضمها و إمتصاصها.
- ❑ يجب أن تحتوي الوجبة علي أكبر نسبة من المواد الكربوهيدراتية «النشوية والسكرية» مثل الخبز والأرز والبطاطس والفواكه والخضروات بنسبة تبلغ حوالي (80 - 90 %) .
- ❑ يمكن تناول البروتينات بشرط عدم إرتباطها بالدهون لذلك يمكن تجنب اللحم المرتفعة به نسبة الدهون أو الجبن الدسم بالدهون.
- ❑ تجنـب تناول الكربوهيدرات قبل المباراة بفـترة (30 - 60) دقيقة، حيث قد يؤدي ذلك إلى سرعة إنخفاض جلوكوز الدم خلال أول (20) دقيقة لبعض اللاعبين مما يؤثر سـلبيا على مسـتوى أداء اللاعب، الا أن الكربوهيدرات التي يتم تناولها قبل المباراة في حدود (5) دقائق أو مباشرة ليس لها تأثيرات سلبية.

- يعتبر الهدف الأساسي لوجبة ماقبل المباراة هو زيادة مخزون الجسم من الكربوهيدرات وتعويض نقص الماء.
- يسبب الشعور بالقلق والخوف من المباراة أحياناً أضطراب عملية الهضم وفي هذه الحالة يجب تناول اللاعبون وجبة خفيفة من الطعام سهلة الهضم.
- يعتقد بعض المدربين واللاعبين بأهمية البروتين «اللحوم وغيرها» قبل المباراة إلا أن هذا الإعتقاد خاطئ لأن البروتينات ليست مصدراً رئيسياً للطاقة التي يحتاجها اللاعب في المباراة.
- يفضل عدم تجربة أي سوائل أو أطعمة جديدة لم يتعود عليها اللاعب.

نموذج تغذية (1)

لوجبة الإفطار اليومي

التوقيت	مكونات الوجبة الغذائية	ملاحظات
الإفطار	بيضة مسلوقة واحدة، خيارة واحدة+ 2 قطعة خبز	الشاي والقهوة حسب الرغبة مع ملعقتين سكر
	لبن زبادي علبة صغيرة + 2 قطعة خبز	
	(جبن، زبدة، مربى، قشطة) + 2 قطعة خبز	
	كأس حليب + 5 حبات تمر أو رطب	
	الكورن فليكس + حليب + 2 ملعقة عسل	

* يمكن إختيار إحدى هذه الواجبات حسب الرغبة.

نموذج تغذية (2)

لوجبة الغذاء اليومي

التوقيت	مكونات الوجبة الغذائية	ملاحظات
الغذاء	2 قطعة خبز + صحن خضار مطبوخة + صحن سلطة صغير	التقليل من النوم بعد الأكل مباشرة
	طبق أرز + صدر دجاج + صحن سلطة صغير	
	طبق أرز+ 250 غرام لحم + صحن سلطة صغير	
	طبق أرز+ 250غرام سمك + صحن سلطة صغير	
	2 قطعة خبز + صحن شوربة خضار مع قطع دجاج + صحن سلطة صغير	

* يمكن إختيار إحدى هذه الواجبات حسب الرغبة

نموذج تغذية (3)

لوجبة العشاء اليومي

التوقيت	مكونات الوجبة الغذائية	ملاحظات
العشاء	صحن سلطة خضار صغير + برتقالة	الابتعاد عن الشاي والقهوة قبل النوم
	تفاحة + برتقالة + خيارة	
	50جرام جبن + قطعة خبز	
	الكورن فليكس + حليب	
	كأس حليب + قطعة كيك	

* يمكن إختيار إحدى هذه الواجبات حسب الرغبة

ثالثا: الإصابات الرياضية

الإصابـة هي أي حادث تتعرض له الخلية الحيـة أو مجموعة من الخلايا تفقدها وظيفتها الحيوية أو التشريحية أو كلاهما، فان أي إرتطام يحدث لجسـم الإنسـان يجعل مجموعة من الخلايا التي تكون النسـيج الحيوي في مـكان الإرتطام تفقد صفاتها التشريحية أو الوظيفية أو كلاهما، وبهذا المعنى فان الإصابة هي الإصابة سواء كانت رياضية أو غير رياضية.

وحتـى يتثنى لنا ان نتعامل مع الإصابات بصورة علمية يجب علينا أن نفهم أنواع الإصابات المختلفة وكيفية تقسـيمها إلى أقسام مختلفة لمعاملة كل نوع بالطريقة المناسبة لها، وقد ظهرت عالميا كثير من التقسيمات للاصابة ولكن أكثرهم شيوعا واستعمالا هي تقسيم الإصابة حسب طريـقـة حدوثها والتي تعتبر من أهم التقسـيمات وأكثرها فائـدة في التعامل مع الإصابة وهي كالأتي:

1- الإصابات الأولية:

أ- إصابات مباشرة:

هـي التي تنتج عن قوة خارجية الالتحام بين اللاعـب والمنافس، أو بين اللاعب والأدوات التـي يسـتخدمها المنافـس، وهذه الإصابة يمكـن أن تحدث للعظـام او المفاصـل والعضلات. حيث أنها تتمثل في (الكسـور والخلع والإلتواء، الـضرر البالغ للعضلة، قطع أو تمزق الأربطة والأوتار).

ب- إصابات غير مباشرة:

هي إصابة غير ناتجة عن التحام مباشر وعادة ماتكون بسـبب اللاعب نفسـه مثل اصابات العضـلات الناتجه عن قصور في فترات الإعداد أو الإهمال في تمرينات المرونة والقوة في فترات الإعداد أو خلال الموسـم. حيث أنها تتمثل في (إصابات أنسجة العضلات، الشد العضلي، تمزق الأربطة والعضلات).

2- إصابات ثانوية:

هـي إصابة ناتجـة عن إصابة أولية وهي أمـا أن تكون (إصابات قديمة، إصابات لم تشـفى بالكامل، عودة الإصابة).

3- ما هو سبب الإصابة:

التدريب غير الصحيح، اللعب قبل إكتمال اللياقة المعدات غير الملائمة، ضعف الإمكانات، عدم التقيد بالقوانين، التسرع، ضعف اللياقة الخاصة باللعبة.

4- الإسعافات الأولية:

نتيجة للتقدم العلمي الذي نشهده في السنوات الخمسة عشر الأخيرة ظهر أسلوب للاسعافات الأوليـة يعتمد على أسـس علمية و يسـاهم في الحد من أثار الإصابة و يقلـل من ظهور أعراض الإصابـة و يسـاعد على عودت الجسـم إلى حالته الطبيعيـة في أسرع وقت ممكـن و يتمثل هذا الأسـلوب في (PRICE) وهذه عبارة عن الحروف الأولى لخمس خطوات يتكون منها النظام: (الحماية، الراحة، الثلج، الضغط، الرفع)، حيث تضمن هذه الأسـس للاسعافات الأولية حماية الجـزء المصاب وتقليل الإلتهابات. ويجب اسـتخدام هذا الأسـلوب خلال (72) سـاعة الأولى من الإصابة الحادة ويمكن أن يمتد إلى خمسـة أيام متتالية حسـب شدة الإصابة وحجم النزيف الدموي المصاحب لها. (50: 41)

5- عوامل إصابة البراعم والناشئين:

- الإهمال وعدم الإكتثار.
- الجهل بقانون اللعبة.
- استعمال أدوات غير سليمة أو ملاعب غير ملائمة.
- التنافس مع منافسين أكبر حجما وقوة.

- نقص اللياقة البدنية.
- عدم استخدام أدوات حماية مناسبة.
- استخدام أحذية غير ملائمة.
- عدم إكتمال العلاج لإصابة سابقة.
- عدم التسخين المناسب قبل الممارسة للنشاط الرياضي.
- تمثل إصابة الحمل الزائد (50 %) من إصابات البراعم والناشئين.
- أكثر إصابات الحمل الزائد تحدث أثناء التدريب من نشاط متكرر.
- تمثل الشدود العضلية من (35 - 45 %).
- تحتاج (30 %) من إصابات البراعم والناشئين لعلاج طبي.
- تحتاج (11 %) من إصابات البراعم والناشئين إلى مستشفى.
- تؤدي (12 %) من إصابات البراعم والناشئين إلى إصابات تؤثر على الأداء للمدى البعيد.

قائمة المراجع

1. إبراهيم حنفي شعلان (2010م): «دليل الناشئين في كرة القدم»، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
2. إبراهيم حنفي شعلان (2010م): « كرة القدم للبراعم والأشبال»، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. إبراهيم حنفي شعلان، محمد عفيفي (2001م): « كرة القدم للناشئين»، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
4. أبو العلا أحمد عبدالفتاح (2012م): «التدريب الرياضي المعاصر»، دار الفكر العربي، مصر.
5. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، ابراهيم شعلان (1994م): «فسيولوجيا التدريب في كرة القدم»، دار الفكر العربي، مصر.
6. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003م): «فسيولوجيا اللياقة البدنية»، دار الفكر العربي، مصر.
7. أحمد سعيد الزهراني (2013م): «دورة المدربين الأسيوية C»، مذكرات غير منشورة، المملكة العربية السعودية.
8. أشرف محمد علي جابر (2000م): «المشروع القومي للبراعم وا كتشاف الموهوبين»، مطبعة النجاح، القاهرة.
9. بسطويسي أحمد (1999م): «أسس ونظريات التدريب الرياضي»، دار الفكر العربي، مصر.
10. بهاء الدين سلامة (1994م): «فسيولوجيا الرياضة»، دار الفكر العربي، مصر.
11. حسين شاكر (2005م): «مقدمة في علم إصابات الملاعب»، مذكرات غير منشورة، مصر.
12. حنفي محمود مختار (1998م): «المدير الفني لكرة القدم»، دار الفكر العربي، مصر.
13. حنفي محمود مختار (2008م): « كرة القدم للناشئين»، دار الفكر العربي ، مصر.
14. حنفي محمود مختار (2004 م): «الأسس العلمية في تدريب كرة القدم»، دار الفكر العربي، مصر
15. سعد عمر هوساوي (2014م): «علم التدريب في كرة القدم»، دار الحضارة، الرياض.
16. سلطان منصور بديري (2005م): «نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية لناشىء كرة القدم من سن (16-14) سنة في المملكة العربية السعودية»، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
17. طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (1989م): « كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الاعداد البدني»، مطابع الأهرام، مصر.

18. طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (1993م): «جماعية اللعب في كرة القدم»، مطابع الأهرام، مصر.

19. عصام عبدالخالق (2003م): «التدريب الرياضي-نظريات وتطبيق»، منشأة المعارف، الإسكندرية.

20. عمرو أبو المجد، أبو العلا أحمد عبدالفتاح (2011م): «الطريق نحو العالمية في كرة القدم»، دار الفكر العربي، مصر.

21. عمرو أبو المجد، جمال النمكي (1996م): «تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم»، مركز الكتاب للنشر ، مصر.

22. عويس الجبالي (2003م): «التدريب الرياضي-النظرية والتطبيق»، المؤلف، مصر.

23. كمال عبدالحميد وآخرون (1999م): «التغذية للرياضيين»، دار الفكر العربي، القاهر.

24. محمد عبدالرحمن الخراشي (2014م): «مهنة التدريب»، مذكرات غير منشورة، المملكة العربية السعودية.

25. محمد السيد الأمين وآخرون (2005): «جوانب في الصحة الرياضية»، دار المنار للطباعة، مصر.

26. محمد رضا الوقاد (2003م): «التخطيط الحديث في كرة القدم»، دارة السعادة، القاهرة.

27. محمد عادل رشدي (1991م): «علم إصابات الرياضيين»، منشأة المعارف، الإسكندريه.

28. محمد علي، ممدوح محمدي (1998م): «الاعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم»، دار الفكر العربي ، مصر.

29. محمد فتحي هندي (1991م): «علم التشريح الطبي الرياضي»، دار الفكر العربي، مصر.

30. مشروع الملك عبدالله لتطوير التعليم العام (2014م): «الحقيبة التدريبية لمشروع تطوير كرة القدم في التعليم العام»، وزارة التربية والتعليم، الرياضة المدرسية السعودية.

31. مشروع الملك عبدالله لتطوير التعليم العام، الإتحاد الدولي لكرة القدم (2014م): «كرة القدم للبراعم»، وزارة التربية والتعليم، الرياضة المدرسية السعودية.

32. معهد إعداد القادة - إدارة البرامج التدريبية (2014م): «الحقيبة التدريبية لبرنامج التهيئة والإعداد البدني، المستوى الأول، معهد إعداد القادة، الرياض.

33. مفتي إبراهيم حماد (2001م): «التدريب الرياضي الحديث»، دار الفكر العربي، مصر.

34. مفتـي إبراهيـم حمـاد (1997م): «البرامـج التدريبية المخططة لفـرق كرة القـدم»، مركز الكتاب، مصر.

35. مفتـي إبراهيم حماد (1994م): «الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم»، دار الفكر العربي، مصر .

36. نبيلة عبدالرحمن، سلوى فكري (2004): «منظومة التدريب الرياضي»، دار الفكر العربي ، مصر .

37. هـزاع محمد الهـزاع (2009م): «فسيولوجيا الجهـد البدني-الأسـس النظرية والإجـراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية»، عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، الرياض.

38. هـزاع محمد الهزاع (1992م): «تجارب معملية في وظائـف أعضاء الجهد البدني»، الجزء الأول والثاني عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، الرياض.

ثانيا: المراجع الأجنبية

39. Alan Hodson, Andy Thomas (2001): FA Learning youth Coaches Course under 11/12 to 16 years of age 17 to 21 years of age.

40. C. Carling, F.le Gall, T.Reilly, A.M. Williams (2009): Do anthropometric and fitness characteristics very according to birth date distribution in elite youth academy soccer players?

41. Greg Bach, James Heller (2007): Coaching Junior Football Teams For Dummies, John Wiley & Sons, Ltd, West Sussex, England.

42. Iraia Bidaurrazaga-letona, Jose Antonio lekue, Markos Amado, Jordan Santos-Concejero & Susana Mari gil (2014): Identifying talented young soccer players: conditional, anthropometrical and physiological characteristics as predictors of performance.

43. Joseph A. luxbacher (2010): Soccer Practice Games.

44. Michael J. Matkovich with Jason Davis (2009): Elite Soccer Drills.

45. Ric Lovell, Chris Towlson, Guy Parkin, Matt Portas, Roel Vaeyens, Stephen Cobley (2015): Soccer player characteristics in english lower-league development programmes: The relationships between relative age, maturation, Anthropometry and physical fitness.

46. Robert M. Malina, Joey C. Eisenmann, Sean p. Cumming, Basil Ribeiro,

Joao Aroso (2004): Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years.

47. S. Gil, F. Ruiz, A.Irazusta, J Gil, J .Irazusta (2007): Selection of young soccer players in terms of anthropmetric and physiological factors.

48. Terry McMorris, Tudor Hale (2006): Coaching Science- Theory into practice

49. The National Alliance for youth Sports with Greg bach and james Heller (2007): Coaching Junior Football Teame for Dummies

50. US Youth Soccer (2006): Coaching youth Soccer, congress Cataloging-in-publication data, Human Kinetics, U.S.A.

51. Vandendriessche JB, Vaeyens R, Vandorpe B, Lenoir M, Lefevre J, philippaerts RM (2012): Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15-16 years).

52. www.soccerspecific.com

53. Zwierko T, Lesiakowskip (2005): Selected Aspects of Anticipation of Soccer players age 13 years, University of physical Szczecin, physical Culture Institute.